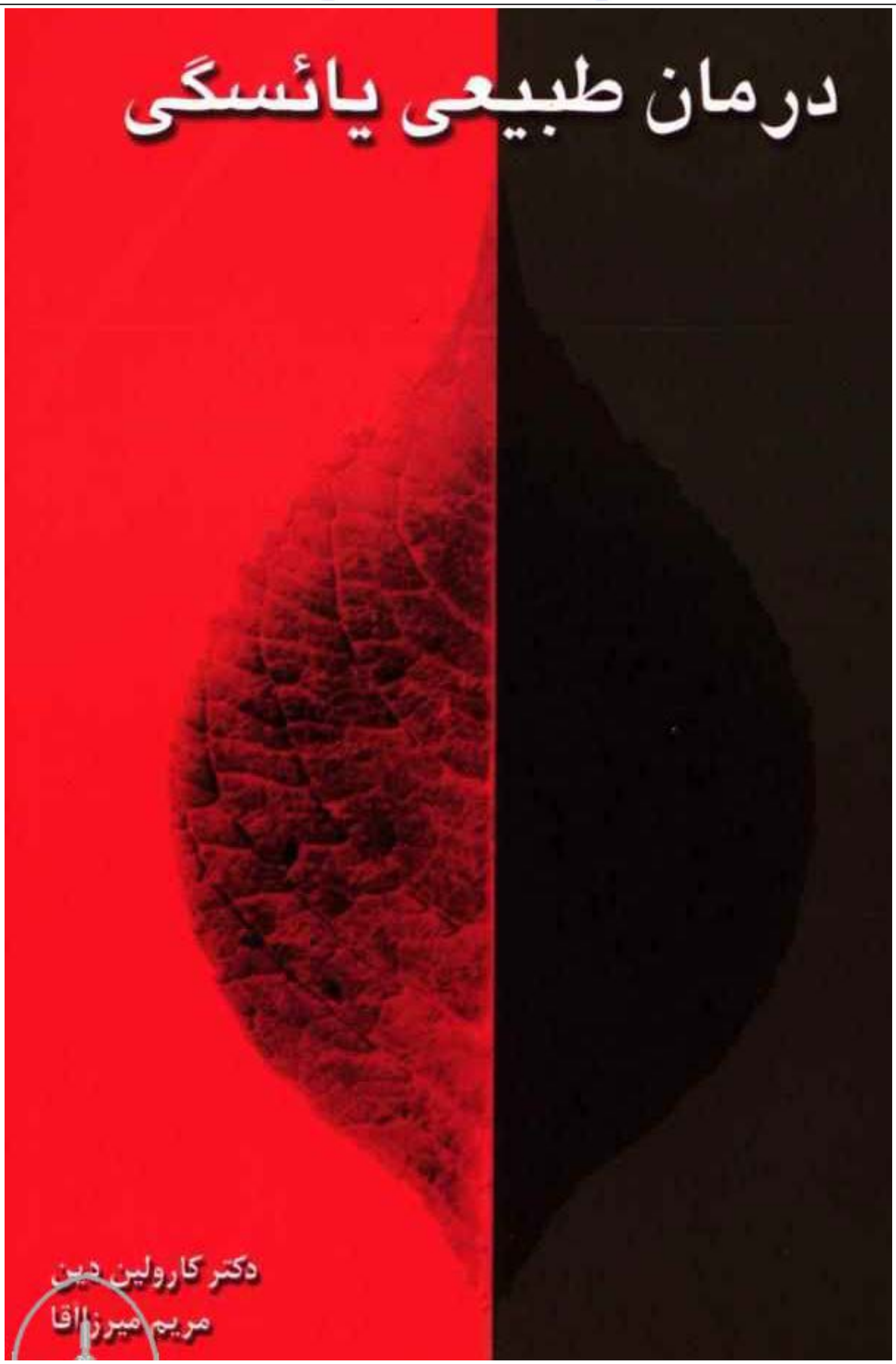
Telegram.me/tanagahi

درمان طبیعی یائسگی



دکتر کارولین دین
مریم میرزاآقا

Telegram.me/tanagahi

مجموعه بهداشت و درمان زنان - ۱

جدیدترین اطلاعات درمانی طبیعی برای خانم‌ها

دین، کارولین Dean, Carolyn
درمان طبیعی یائسگی / کارولین دین؛ ترجمه مریم میرزاآقا.-- تهران: ماکان، ۱۳۸۱.
۸۰ ص.-- (مجموعه بهداشت و درمان زنان؛ ۱)
ISBN 964-6692-16-8
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Menopause naturally: a wide range of natural therapies ...
۱. یائسگی. ۲.یائسگی -- درمان.
الف.میرزاآقا، مریم، ۱۳۴۹ - ، مترجم.
ب.عنوان.
RG۱۸۶/د۹د۴ ۱۳۸۱
۶۱۸/۱۷۵
کتابخانه ملی ایران ۸۱-۱۱۸۶۹م

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

۶۱۸٫۱۷۵
د۹۶۶ر

۸۱۲۲۷

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۳۵۹

درمان طبیعی یائسگی

دکتر کارولین دین

مریم میرزا آقا

چاپ اول: ۱۳۸۱

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

حروف‌نگاری: آتلیه انتشارات ماکان

لیتوگرافی و چاپ: نادر

امور گرافیک: آتلیه انتشارات ماکان

نشر ماکان ـ تهران ـ صندوق پستی ۱۳۴۴۵/۷۶۷

Makan@Noavar.com

شابک: ۸-۱۶-۶۶۹۲-۹۶۴ **ISBN: 964-6692-16-8**

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

▣ فهرست

مقدمه ۵
دفع سموم در دوران یائسگی ۹
گُر گرفتگی یا افزایش نیرو ۱۷
درمان جایگزینی هورمونی: بلی یا خیر؟ ۲۷
پیشگیری از استئوپروز ۳۵
پیشگیری از بیماری قلبی ۴۵
درمان‌های طبیعی برای مشکلات دیگر یائسگی ۴۹

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

مقدمه

زندگی سلسله‌ای از تغییرات طبیعی و خودبخودی است. در مقابل آن مقاومت نکنید، که فقط اندوه به بار می‌آورد.
بگذارید واقعیت، واقعیت باشد.
بگذارید همه چیز به طور طبیعی و آن‌طور که می‌خواهد جریان داشته باشد.

لائو ـ تسه

همچنان که تعداد زنانی که در برابر سلامت جسمی خود احساس مسؤولیت می‌کنند افزایش می‌یابد، آنان به دنبال روش‌های درمانی طبیعی برای اختلالات یائسگی[1] هستند.

رویکرد خود من برای تقویت مرحله‌ی یائسگی، بر باورهای زیر استوار است:

- اختلالات یائسگی در زنانی که رژیم غذایی سالمی دارند، به طور منظم ورزش می‌کنند و نگرش سالم از زندگی دارند، کمتر است.
- علائم کاهش قند خون در یائسگی تشدید می‌شوند و باید با یک برنامه غذایی مناسب و رژیم کربوهیدرات‌های مناسب برطرف شوند.
- درمان‌های طبیعی بسیاری برای یائسگی و اختلالات آن وجود دارند.
- ممکن است درمان جایگزینی هورمونی (HRT)[2] برای بعضی از خانم‌ها لازم باشد؛ که در این صورت می‌توان از هورمون‌های طبیعی به

1. *Menopause* 2. *Hormon Replacement Therapy*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

جای انواع صناعی استفاده کرد.

● هر خانم باید در مورد حق انتخاب خود مطالعه کند، در مورد سلامت خود احساس مسؤولیت کند و در مورد درمان یائسگی تصمیم بگیرد. آنگاه باید پزشکی را پیدا کند که به او کمک کند.

با شروع یائسگی بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی، تخمدان‌هابطور طبیعی تحلیل می‌روند و تولید استروژن در آن‌ها و نیز خونریزی ماهیانه قطع می‌شود. در این زمان این غدد فوق کلیوی منبع عمده استروژنِ بعد از یائسگی می‌شوند. با این‌که یائسگی از لحاظ زیست‌شناختی پدیده‌ای طبیعی است، موقعیت‌های غیر طبیعی مانند پرکاری غدد فوق کلیوی، تجمع ارگانیسم‌های عفونی و استفاده زیاد از داروها می‌توانند آن را به دورانی سخت تبدیل کنند.

این موقعیت‌های ساختگی همچنین شامل تبلیغات مکرر و اجبار زنان به انتخاب مشکل مصرف هورمون‌های صناعی (که خطر سرطان پستان دارند) و یا عدم مصرف هورمون‌های صناعی (که گفته می‌شود خطر بیماری قلبی و یا استئوپروز را در بر دارد) می‌شوند. به این ترتیب یائسگی بجای دوران رهایی از رنج زایمان و بچه داری و رشد روحی و ذهنی، به دوران ترس و سردرگمی تبدیل می‌شود.

فشار روانی که منجر به پرکاری و سپس کوچکی غدد فوق کلیوی می‌شود علائمی شامل اضطراب، حملات وحشت مرضی و اُفت قند خون را ایجاد می‌کند. در مدت یائسگی، همزمان با کاهش مداوم ترشح استروژن از تخمدان‌ها، غدد فوق کلیوی بیش از پیش هورمون‌های جنسی ترشح می‌کنند. به‌هرحال، در صورتی که این غدد در اثر فشار روانی، قند، کافئین یا الکل تحلیل روند، این عمل مهم خود را به درستی انجام

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

نخواهند داد. هدف درمان‌های طبیعی باید نگهداری این ارگان‌های مهم و عملکرد درست آن‌ها باشد.

Telegram.me/tanagahi

دفع سموم در دوران یائسگی

از لحاظ آماری، زنان تا قبل از سن یائسگی سالم‌تر از مردان هستند. در زمان قاعدگی سموم به همراه خون جمع شده در رحم بیرون ریخته می‌شوند. باقی ماندن کامل این سموم به دلیل قطع قاعدگی ممکن است برخی از مشکلات دوران یائسگی را ایجاد نموده و بدن ما را به میزان مردان مستعد ابتلا به بیماری‌ها کند. همچنین ممکن است با افزایش سن، ارگان‌های دفعی به درستی فعالیت نکنند. بنابراین در زمان یائسگی، زنان باید رژیم غذایی منظم تصفیه کننده‌ای را جهت جایگزینی عادت ماهیانه شروع کنند.

در پزشکی مرسوم اهمیت جذب درست مواد غذایی و نیز دفع سموم بدن در رابطه با بیماری‌ها نادیده گرفته می‌شوند، به‌هرحال هضم و جذب، دفع، عمل پاکسازی توسط پوست و دفع سموم به صورت مناسب برای سلامتی و بهبود بسیار مهم هستند.

در صورتی که رژیم غذایی و سبک زندگی خود را تغییر دهید، مرحله‌ای از دفع سموم را آغاز می‌کنید که ممکن است با سردردهای ناشی از حذف قهوه، الکل و سیگار همراه باشد. همچنین با شروع دوباره آن‌ها، این مشکلات شدیدتر می‌شوند. به عبارت دیگر، زمانی که بدن در حال بهبود است در صورتی که مواد سمی جذب شوند، ممکن است

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

واکنش شدیدی به آن‌ها نشان داده شود و باز خورد فوری به شما اخطار می‌دهد که از این مواد اجتناب کنید. در واقع این حالت علامت خوبی است که شما را وادار می‌سازد تا از مواد مضر برای سلامتی پرهیز کنید. بسیاری از خانم‌ها در زمان یائسگی از درد، ناراحتی و التهاب مفاصل و روماتیسم شکایت دارند. اگر صحیح باشد که سمومی که دیگر از طریق عادت ماهیانه دفع نمی‌شوند در بدن ساخته می‌شوند، آنگاه درمان نسبتاً آسان می‌شود. بدن را پاکسازی کنید و ماده دیگری به بار سمی که از قبل در بدن خود دارید اضافه نکنید. علائم مسمومیت روده‌ای شامل خستگی، تحریک عصبی، ناراحتی در معده و روده، اختلال در تغذیه، جوش‌های پوستی، سردرد، اختلالات غدد درون ریز، اختلالات گردش خون و اعصاب، التهاب مفاصل، درد سیاتیک، کمر درد، حساسیت، تنگی نفس، بیماری‌های چشم، گوش، بینی و گلو، اختلالات قلبی و تغییراتی در پستانهاست. تمام این موارد به درمان‌های طبیعی که مسمومیت روده‌ها را رفع می‌کنند پاسخ داده‌اند. با وجود این بسیاری از این موارد به عنوان تظاهرات یائسگی در نظر گرفته می‌شوند.

داروها، به ویژه داروهای ضد افسردگی، کدئین و آنتی اسیدهای آلومینیم دار نیز دلیل دیگر مسمومیت هستند. توصیه می‌شود از این داروها اجتناب شود. اما اگر مجبور به مصرف آن‌ها هستید، در روز حداقل هشت لیوان آب بنوشید.

بین یک تا سه بار اجابت مزاج در روز الگوی طبیعی محسوب می‌شود، اگرچه رژیم غذایی با الیاف کم ما را چنان تبدیل وکند می‌کند که هر سه چهار روز یک اجابت مزاج طبیعی تلقی می‌شود!

این اعتقاد بسیار خطرناک است. هرچه مواد زائد و هضم شده حاصل

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

از غذاها بیشتر در روده بزرگ باقی بمانند، بیشتر فاسد می‌شوند. این فساد مواد زائد مضری ایجاد می‌کند که می‌توانند دوباره بداخل جریان خون باز گردند، و بعضی از این سموم ممکن است سرطان زا باشند. سردردی که در پی یبوست ایجاد می‌شود توسط مواد سمی حاصل و تحریک ایجاد شده توسط آن‌ها بوجود می‌آید.

درمان یبوست:

- الیاف سبوس: سبوس گندم، جو یا برنج. میزان مصرف، روزانه یک تا سه قاشق غذاخوری همراه با غلات مصرفی صبحانه یا مخلوط با آب میوه به اضافه یک یا دو لیوان آب اضافی.
- رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، دانه‌های سبوس دار و خشکبار و تخمه.
- پودر یا کپسولهای پسیلیوم. مقدار مصرف یک قاشق چایخوری در هشت اونس آب[1] و به دنبال آن هشت اونس آب دیگر.

این میزان را یک بار در روز شروع کنید و در صورت لزوم به دوبار در روز برسانید. می‌توان مقدار کمی آب میوه برای تغییر طعم به آن افزود. اگر پسیلیوم را بدون آب اضافی مصرف کنید در واقع ایجاد یبوست می‌نمایید. پسیلیوم را نباید با غذا مصرف کرد تا از جذب مواد غذایی جلوگیری نشود و مواد غذایی از بدن خارج نشوند.

یک بار صبح و یک بار شب بهترین روش مصرف است.

- دو لیوان اضافی آب به تنهایی حرکات روده‌ها را افزایش می‌دهد. هشت لیوان آب در روز حد مطلوب است. شش اونس آب (در حدود

۱ تقریباً یک لیوان آب

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

cc ۱۸۰) را یکباره بنوشید و با غذا آب ننوشید.

- روغن کرچک. به تحریک گردش لنف شکم کمک می‌کند.
- ماساژ. ماساژ روده بزرگ به طرف بالا از سمت راست شکم از روی ناف به سمت چپ شکم و سپس به سمت پایین شکم انجام می‌شود.
- ورزش. سرعتِ زمان تخلیه شکم را افزایش می‌دهد و دفع سموم را تسریع می‌کند.
- روزه داری. این روش دیگری برای پاک کردن بدن است. رژیم سخت با آب به ندرت توصیه می‌شود. با توجه به مقدار زیاد سموم موجود در بدن دفع شدید آن‌ها برای ارگانهای دفعی بسیار خطرناک است.

بعد از شروع یک رژیم مناسب، ورزش و خواب کافی و حفظ آن‌ها برای حداقل یک ماه، شما می‌توانید هر هفته یک روز رژیم خوراک‌ها و عصاره سبزیجات را آغاز کنید. از پودر با کپسولهای دانه پسیلیوم جهت افزایش حرکات شکمی در زمان این رژیم استفاده کنید. البته باید قبل از شروع این کار با پزشک خود مشورت کنید چون ممکن است شرایط شما به صورتی باشد که اصلاً استفاده از این رژیم برایتان صحیح نباشد.

مواد مفید در فرآیند دفع سموم:

- خوراکها و / یا عصاره‌ی کرفس، هویج، سیب زمینی، شلغم، زردک و غیره. از مصرف بروکلی و کلم بروکسل خودداری کنید. بدلیل وجود میزان بالای سولفور در آن‌ها، ممکن است خوراک تهیه شده بیش از حد سنگین باشد. رژیم مصرف عصاره‌ها را می‌توان در دوره‌های سه روزه هر دو تا سه ماه انجام داد. این حالت به بدن استراحت هضمی می‌دهد و سمومی که در ذخیره‌های چربی جمع شده‌اند فرصت دفع شدن پیدا می‌کنند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

● ژل آلوئه ورا[1] برای بهبود وضعیت روده‌ها و دفع سموم، یک قاشق غذاخوری در عصاره مورد نظر هر صبح مصرف شود.

کاندیدا

کاندیدا آلبیکانس یک قارچ یا مخمر تک سلولی است که در دستگاه گوارش زندگی می‌کند. تحت تاثیر آنتی بیوتیکها، قرص‌های ضد بارداری، کورتیزون، رژیم غذایی شامل نان یا شکر تصفیه شده، مصرف مشروبات الکلی همراه شام، و / یا استرس، این قارچ شروع به رشد بیش از حد می‌کند. سموم و مواد حاصل از قارچ می‌توانند به شدت بر تمام بدن اثر گذارند. در دوران یائسگی مصرف استروژن‌های صناعی می‌تواند باعث رشد زیاد قارچ شود. همچنین شکنندگی بافت واژن باعث عفونتها، مصرف بیشتر آنتی بیوتیکها و رشد زیاد از حد کاندیدا می‌شود. علائم بیماری متعدد و ممکن است شامل سردرد، حالت احتقان در سر، افسردگی و اضطراب، علائم مزمن سرماخوردگی و گلودرد، تورم غدد، زبان باردار، ناراحتی معده، نفخ و وجود گاز در شکم، یبوست یا اسهال، عفونت واژن، التهاب مفاصل، عفونت مثانه، دردهای عضلانی و مفصلی و کرختی و مور مور شدن انگشتان باشد.

بهترین روش تشخیص این مورد استفاده از کشت و آزمایش‌های حساسیت به داروهای ضد قارچ و آزمایش پادتن‌های بدن است. با این آزمایشات عملی، پزشکان قادر به تشخیص و درمان تک تک افراد می‌شوند.

معمولا درمان با رژیم بسیار سخت با قند کم، نان با مخمر، میوه،

---

1. *Aloe Vera*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

غذاهای تخمیر شده و دانه‌های خوراکی به مدت چند هفته شروع می‌شود. اکثر زنان قبلا به کاندید یازیس اظهار می‌کنند که تا هفته دوم یا سوم بهتر شده‌اند. ممکن است اولین هفته با تشدید علائم به دلیل از بین رفتن قارچ و طغیان آن با ناراحتی همراه باشد. حتی ناراحتی بیش از قبل می‌شود. بعد از چند هفته رژیم سفت و سخت، شروع دوباره غذاها (هر کدام در یک وعده جدا) نقش غذا را در ایجاد مساله مشخص می‌کند. ایجاد آلرژی به غذای خاص و یا غذایی که باعث رشد قارچ می‌شود. گاهی لازم است که آزمایش حساسیت به غذا برای تشخیص آلرژی‌های خاص انجام شود.

همچنین مصرف میزان‌های اضافی از باکتریهای اسید دوست اهمیت دارد. باکتری اسید دوست باکتری «خوبی» است که به ساخته شدن باکتری‌های طبیعی روده در زمان کشته شدن قارچ کمک می‌کند. اقدامات مفید دیگر در این زمینه شامل افزودن غذاهای ضد قارچ مانند سیر یا قرص آن و چای Paud' arco (lapacho یا tahebo) هستند.

ترکیبات غذایی زیادی هستند که در فروشگاههای موادغذاییِ بهداشتی برای درمان کاندیدا عرضه می‌شوند. به‌هرحال اگر مایلید از روش‌های دیگری غیر از توصیه‌های ساده فوق استفاده کنید، بهترین راه مشورت با پزشک آسیب‌شناسی، طبیعی یا تخصصی تغذیه است.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

گُر گرفتگی یا افزایش نیرو

آیا این حالت گلگون شدن است یا داغ شدن ناگهانی؟ بعضی از خانم‌ها که نمی‌خواهند در اینجا شکست خورده تلقی شوند این حالتها را «موج‌های افزایش نیرو» می‌نامند.

گرگرفتگی یائسگی یک واکنش عروقی به تغییرات هورمونی است. ظاهراً LH (هورمون جسم زرد) از هیپوفیز که مسؤول تحریک سطوح استروژن است، در مواقع گرگرفتگی افزایش می‌یابد. زمانی که تخمدانهااز کار می‌افتد سطح LH افزایش می‌یابد و گرگرفتگی روی می‌دهد. این حالت با اختلالات هورمونی در هیپوتالاموس، مرکز تنظیم حرارت در مغز مربوط است. همچنین در زمان گرگرفتگی هورمون‌های آدرنال افزایش می‌یابند.

غدد عرق بدلیل کاهش استروژن کم کار می‌شوند، بنابراین خنک شدن کمتری صورت می‌گیرد و مساله شدت می‌یابد.

بنابراین، با تصمیم ترموستات بدن برای افزایش دما، افزایش جریان خون به سمت پوست وجود دارد که باعث سرخی پوست و تعریق می‌شود. تبخیر عرق تولید شده نهایتا بدن را خنک می‌کند.

معمولا خانم‌ها می‌دانند که قبل از شروع گرگرفتگی، علامت اخطاری وجود دارد که برای هر فرد از احساس مور مور شدن تا تهوع و احساس

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

وقوع این حالت متفاوت است. به دنبال تمرکز حرارت و احساس سوزش در صورت، قفسه سینه و بالاتنه، تعریق ایجاد می‌شود که بعد از پراکنده شدن حرارت معمولا در عرض چند دقیقه بدن سرد و مرطوب می‌شود.

ممکن است بعضی منابع ذکر کنند که چارچوب زمانی برای گرگرفتگی وجود دارد، اما این در مورد هر فرد متفاوت است. گرگرفتگی‌ها ممکن است در زمانی که فرد تحت فشار روحی است و یا در زمان استراحت و نیز در موقع خواب روی دهند و می‌توانند به حستگی و بی خوابی منجر شوند. درمان اینگونه بی خوابی‌ها قرص خواب و یا ضد افسردگی نیست بلکه توجه به گرگرفتگی است. از نظر پزشکی گفته می‌شود که استروژن بهترین درمان این موارد است. به‌هرحال درمان‌های طبیعی دیگر نیز می‌توانند بدون وجود هیچگونه عارضه‌ای مفید واقع شوند.

یک دفتر وقایع روزانه برای تعیین الگوی گرگرفتگی خود تهیه کنید. آنگاه می‌توانید از موقعیتها، غذاها یا لباس‌های مخصوص که در ایجاد گرگرفنگی دخالت دارند اجتناب کنید. لباسهایی از جنس الیاف طبیعی بپوشید. انواع مصنوعی به پوست اجازه تنفس نمی‌دهند. اگر تمام اینها بی فایده بودند، یک بادبزن یا تکه‌ای یخ همراه داشته باشید.

رژیم مناسب می‌تواند به بهبود یائسگی کمک کند. محصولات حاوی سویا به میزان فراوان دارای فیتواسترون هستند که به منزله آجرهای هورمونی ساختمان هورمون‌های بدن هستند. غذاهای دیگر که فیتواستروژن و پروژسترون فراوان دارند شامل میوه هایی مانند سیب، گیلاس، آلو، نارگیل، ساقه‌های زیر زمینی مانند هویج و سیب زمینی شیرین، غذاهای محرک مانند بادمجان، گوجه فرنگی، سیب زمینی و

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

فلفل (گرچه ممکن است التهاب مفاصل کوچک را تشدید کند)؛ دانه‌های خوراکی مانند گندم، گندم سیاه، و برنج هستند.

مواد غذایی مکمل برای گرگرفتگی

مهمترین ویتامین برای یائسگی عبارت است از:

- **فولیک اسید**. به گفته دکتر روبرت اتکینز[1] «بنظر می‌رسد این ماده غذایی اثری مشابه استروژن و بدون عوارض آن ایجاد می‌کند، به‌هرحال دسترسی به میزان مصرف مناسب برای رسیدن به نتیجه مطلوب تنها با نسخه نوشتن امکان‌پذیر است. این میزان می‌تواند از ۵ تا ۲۰ میلی گرم در روز باشد.

دیگر مواد غذایی مکمل مفید در زیر آمده‌اند:

- **غده آدرنال** خشک شده یک یا دو قرص دوبار در روز، قبل از ظهر و بعد از ظهر.
- **اسید پانتوتنیک**، یک ویتامین ب که غدد فوق کلیوی را حفظ می‌کند، ۵۰۰ میلی گرم سه بار در روز.
- **B کمپلکس**، برای نگهداری کبد، کنترل استرس و فشار عصبی ۵۰ میلی گرم یک یا دوبار در روز.
- **ویتامین C**، که از غدد فوق کلیوی حفاظت می‌کند و بنابراین فشار عصبی و گرگرفتگی را کاهش می‌دهد. این ویتامین همچنین سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. ۱۰۰۰ میلی گرم دوبار در روز مصرف کنید.
- **بایوفلاوونوئیدها**[2]، برای تسکین گرگرفتگی، پیشگیری از خونریزی

---

1. *Robert Atkins*

۲. موادی که در حفظ دیواره مویرگ‌ها و کاهش احتمال خونریزی کاربرد دارند و در مرکبات یافت می‌شوند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

زیاد قاعدگی و وریدهای واریسی. همچنین در حفظ وضعیت قلب مؤثرند. ۵۰۰ میلی گرم روزانه مصرف کنید.

● **ویتامین E**، ۴۰۰ واحد بین المللی یک یا دوبار در روز، برای نگهداری قلب و کمک به گردش خون و عملکرد کبد همچنین می‌توان از روغن ویتامین E به صورت موضعی برای نرم کردن بافت خشک واژن استفاده کرد.

● **روغن پامچال یا روغن دانه مویز سیاه**، مصرف طبق دستور روی برچسب. این ماده به عنوان آرامش بخش و مدر عمل می‌کند. برای درمان گرگرفتگی توصیه می‌شود و برای تولید استروژن اهمیت دارد.

درمان‌های گیاهی

بهترین داروی گیاهی چینی مجاز برای یائسگی قرص گرانبهای زنان[1] یا هشت مزه نام دارد. این دارو دارای ترکیبات ضد قارچ و نیز گیاهانی برای پیشگیری از گرگرفتگی، خشکی واژن و کم خونی است.

گیاهان سرشار از فلاوونوئید نرمی واژن را حفظ می‌کنند، حالت لگن را بهبود می‌بخشند، مثانه را تقویت می‌کنند، مدت باقی ماندن آب در بافتها را کاهش می‌دهند، مفاصل دردناک را تسکین می‌دهند، گرگرفتگی‌ها را کاهش یا پایان می‌دهند، فعالیت کبد را بهبود می‌بخشند، خطر سکته مغزی و قلبی و گرگرفتگی‌های عضلانی را کاهش و مقاومت به عفونت‌ها را افزایش می‌دهند. این گیاهان شامل دم اسب، جوانه گندم سیاه، اقطی و گل‌های آن، گل‌ها و برگهای خفچه، کاسبرگها و گل رز هستند.

---

1. *Women Precious Pills*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

زمانی که قاعدگی‌های نزدیک یائسگی بطور مکرر روی می‌دهند به بهترین نحو می‌توان از گیاهانی که تولید پروژسترون را تحریک می‌کنند استفاده نمود. این گیاهان شامل Chaste tree (درخت فلفل هندی) یا Vitex berries، ریشه‌ی عشبه بیابانی، ریشه سیب زمینی وحشی، برگها و گل‌های بومادران هستند. برای آگاهی بیشتر از نحوه استفاده گیاهان دارویی در یائسگی می‌توانید به کتاب سال‌های یائسگی نوشته سوزان وید مراجعه نمائید.

درخت جنسه[1] در سیبری و دونگ کوای، دو نوع از مؤثرترین گیاهان دارویی در یائسگی هستند. دونگ کوای گیاهی از گونه آنژلیکاست و مصرف اصلی آن در پزشکی برای درمان اختلالات زنانگی است. از این گیاهان برای درد و خونریزی‌های خیلی کم یا زیاد و ناراحتی‌های قاعدگی و برای حاملگی و زایمان استفاده می‌شود. به علاوه اینها، این گیاه برای کم خونی، التهاب مفاصل، سردردهای میگرنی، دل درد و بسیاری از موارد دیگر بکار می‌رود. میزان مصرف معمولا یک تا سه کپسول در روز است.

استروژن‌های گیاهی قرنها برای درمان مسائلی که اکنون با استروژنهای صناعی درمان می‌شوند استفاده شده‌اند. دونگ کوای شامل فیتو استروژنهای فعال است، که البته میزان عملکرد بسیار پائین‌تری از استروژنهای جانوری دارند. آن‌ها یک چهارصدم $\frac{1}{400}$ استروژنهای جانوری تأثیر دارند. یعنی برای رسیدن به همان میزانی که از استروژن‌های صناعی به دست می‌آید، باید به میزان ۴۰۰ برابر از استروژن گیاهی استفاده کرد. به این ترتیب، مصرف این استروژنها

1. Cindeng

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

هیچگونه عوارض ناخوشایندی در پی ندارد.

در واقع، دونگ کوای هم در موارد کاهش و هم افزایش استروژن بکار می‌رود. فیتواستروژنها با استروژنها در اشغال مکانهای اتصال رقابت می‌کنند. وقتی سطح استروژن بالاست، اتصال استروژنهای گیاهی به مکانهای گیرنده استروژن از بعضی از عوارض بیش از حد استروژن‌های داخلی جلوگیری می‌کند.

آنجلیکا یا دونگ کوای تا حد زیادی بی خطر است و تقریبا هیچگونه عارضه جنبی ندارد. به‌هرحال این گیاه شامل مواد فعال در نور است که ممکن است حساسیت به نور ایجاد کنند، بنابراین در زمان مصرف آن از قرارگرفتن زیاد در معرض آفتاب خودداری کنید.

درخت جنسه مانند یک عامل سازگار کننده عمل می‌کند، یعنی می‌تواند عملکرد غیر عادی بدن در یک موجود زنده را به سمت حالت طبیعی و سلامتی سوق دهد. این گیاه شامل مواد ضد خستگی است و بین ورزشکاران به دلیل انرژی زایی و افزایش توانایی مشهور است. این گیاه شامل مواد ضد استرس است و با تاثیر بر هیپوتالاموس یا هیپوفیز، ترشح هورمون‌های تحریک کننده فوق کلیوی را افزایش می‌دهد. ثابت شده است که درخت جنسه اثر ضد سرطان و ضد پیری دارد. همچنین سیستم ایمنی را تحریک و عملکرد کبد را در دفع سموم بدن تقویت می‌کند.

درخت جنسه داروی بسیار خوبی برای خانم‌های یائسه است، زیرا غدد فوق کلیوی، ارگانهای تولید مثل، کبد، سیستم ایمنی، سیستم عصبی و در حقیقت اکثر ارگانهای بدن را تقویت می‌کند.

جنسه اثری مشابه استروژن بر بافتهای واژن اعمال می‌کند. در واقع از نازک شدن واژن که باعث خشکی بیش از حد آن، مرطوب نشدن و در

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

نهایت نزدیکی دردناک می‌شود، جلوگیری می‌کند.

میزان مصرف به درصد قدرت داروی تهیه شده بستگی دارد. میزان متوسط مصرف ۴/۶ گرم در روز به صورت یک تا سه وعده است. از آنجایی که تولیدات دارویی زیادی در بازار موجود هستند و کنترل کیفیت وجود ندارد، زمانی که قصد خرید دارو را دارید مراقب باشید که حداقل ۲۵ میلی گرم ماده مؤثره در هر دوز وجود داشته باشد.

پزشکان مختلف پیشنهاد می‌کنند که اگر شما مایلید از این دارو به مدت طولانی استفاده کنید، باید دو یا سه هفته از آن استفاده کنید و دو یا سه هفته آنرا قطع کنید.

گیاهان زیر چه به تنهایی و چه به صورت ترکیبی در درمان یائسگی مؤثر هستند:

- کوهاش (Black cohosh) تاریخچه مصرف آن در آمریکای شمالی بسیار طولانی است. این گیاه گرگرفتگی را تسکین می‌دهد و برای خشکی واژن استفاده می‌شود. ریشه آن ترکیبات استروژنی دارد و اثر تعدیل کننده بر هورمون‌های جنسی دارد. این گیاه همچنین خاصیت شل کنندگی دارد و در درمان دردهای روماتیسمی بکار می‌رود.
- اقطی Elder دارای بایوفلاوین است که به گردش خون کمک می‌کند و موادی دارد که می‌توان از آن‌ها در درمان روماتیسم استفاده کرد.
- False unicorn شامل پیش سازهای استروژن است و تعادل هورمونی را برقرار می‌کند.
- ریشه شیرین بیان Licorice root (نه آب نبات آن). ترشح غدد فوق کلیوی را تحریک می‌کند. دارای موادی مشابه استروئیدهای طبیعی بدن است. در زمان یائسگی غدد فوق کلیوی اغلب تحلیل می‌روند و نیاز به

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

حمایت دارند.

● **گزنه** Nettles عملکرد غدد فوق کلیوی را تحریک می‌کند که باعث تقویت تمام بدن می‌شود.

● **سیب زمینی وحشی** Wild yam منبع طبیعی پروژسترون است. به شکل کرمهای موضعی در دسترس است.

● **برگ تمشک** عضلات و قوام عضلانی رحم را تقویت می‌کند.

● **برنجاسف** Sage عضلات رحم را تحریک می‌کند.

● **عشبه بیابانی** Sarsaparilla دارای موادی است که فعالیت تستوسترون در بدن را تحریک می‌کند.

اکثر داروهای گیاهی با افزودن یک تا سه قاشق چایخوری از گیاه خشک شده به نیم لیتر آب و جوشانیدن آهسته آن به مدت ۳۰ دقیقه آماده می‌شوند و یک تا دو فنجان د روز مصرف می‌شوند. جهت کسب راهنمایی‌های خاص دیگر با فروشنده گیاهان دارویی مشورت کنید چون ممکن است بعضی از محصولات طریقه آماده سازی دیگری داشته باشند.

عموما گفته می‌شود که انواع چای گیاهی از کپسول‌های آن‌ها قوی‌تر هستند، زیرا جوشاندن باعث آزاد شدن ترکیبات محلول در آب آن‌ها می‌شود. دیگر این که مصرف آب اضافی در هر شرایطی برای سلامتی مفید است. اگر چه شرکتهای دارویی بسیاری وجود دارند که گیاهان دارویی را به شکل کپسول در می‌آورند و مدعی هستند که این کپسول‌ها نتیجه مشابه چای گیاهی دارند. مزیت کپسول‌ها یک دستی دارو در تازگی، تمیزی روش ساخت و غیره است. یک قاشق چایخوری جلبک دریایی در روز نیز به بهبود اضطراب دوران یائسگی کمک می‌کند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

درمان‌های هامیوپاتیک

● **بلادونا** Belladonna برای زنانی که خودخور و کمال‌گرا هستند مفید است. یائسگی عصبانیت و تحریک پذیری زیادی ایجاد می‌کند، زیرا غیر قابل پیش بینی است و حالت عادی را برهم می‌زند.

● **لکه سیس** Lachesis (سم مار) برای زنانی مناسب است که پر حرف هستند و از لباسهای تنگ متنفرند. آن‌ها تعریق و گرگرفتگی دارند که به سردردهای شدیدی منجر می‌شود که حالت یک نوار فشارنده روی جمجمه را دارند.

● **کروزوتوم** Kreosotum در سوزش‌ها مؤثر است. از آن می‌توان در موارد التهاب واژن همراه با سوزش و نیز گرگرفتگی بدن و تعریقی که سوزش به همراه دارد استفاده کرد.

● **پولساتیلا** Pulsatilla (نوعی شقایق) برای زنان موبور (بلوند) و چاق و کوتاه که غمگین و دائما در حال گریه هستند مفید است. گرگرفتگی‌ها از خفیف تا متوسط متغیرند. ممکن است صورت دچار گرگرفتگی شود و بقیه بدن خنک باشد.

● **سپیا** Sepia (ماهی مرکب) برای زنانی با پوست تیره که عبوس و افسرده هستند مناسب است ممکن است گرگرفتگی شدید باشد و در اندامهای تحتانی احساس فشار وجود داشته باشد.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

درمان جایگزینی هورمونی : بلی یا خیر؟

استروژن درمانی برای خانم‌های بچه دار در اواسط دهه چهل زندگی موضوعی بحث‌انگیز است. جهت حفظ روش سنتی دارویی برای درمان اختلالات یائسگی و جایگزینی هورمون‌های واقعی مواد صناعی تجویز می‌شوند. رویکرد مطلوب درمان بدون دارو و پذیرش این تغییر زندگی با روی باز و داشتن جسم و روح سالم است. برای خانم‌هایی که دچار اختلالاتی هستند، روش‌های درمانی طبیعی متعددی وجود دارد که بسیاری از آن‌ها در اینجا آمده‌اند.

استروژنی که در درمان جایگزینی هورمونی (HRT) به کار می‌رود به صورت مصنوعی ساخته می‌شود و بدن شما باید در وهله اول به عنوان ماده‌ای مصنوعی و در وهله دوم به عنوان یک هورمون با آن کنار بیایید. عمل کبد دفع سموم و دفع مواد غیر طبیعی در بدن است، بنابراین مصرف روزانه داروهای صناعی فشار بیهوده‌ای بر کبد وارد می‌کند. این واقعیت می‌تواند فقط به افزایش سن مربوط باشد و علائمی که با یائسگی همراه می‌شوند ایجاد کند. تصور این‌که یک هورمون صناعی قادر است مشابه هورمون خود شما عمل کند اشتباه است. و این مسئله در مورد

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

پروژستین‌های صناعی صادق است. این هورمون‌ها عوارض جانبی بسیاری دارند، در صورتی که پروژسترون طبیعی هیچگونه عارضه‌ای ندارد. اگر بعد از بررسی کامل، شما و پزشکتان تصور کنید که جایگزینی استروژن و پروژسترون ضروری است، باید بدانید که منابع طبیعی برای این هورمون‌ها وجود دارند. پزشکانی که پزشکی تکمیلی را عملا اجرا می‌کنند، بطور معمول اینگونه محصولات را تجویز می‌کنند. بدبختانه، از آنجائیکه دادن مجوز به محصولات طبیعی امکان‌پذیر نیست، شرکتهای دارویی مایل به صرف هزینه لازم برای اثبات بیشتر اثرات و بی خطر بودن این داروها نیستند.

درمان هورمونی جایگزین (HRT) به خودی خود درمان قطعی محسوب نمی‌شود. هر مطالعه جدید که برای اطمینان دادن به ما در مورد این‌که HRT مفید و بی ضرر است دلایل جدیدی را برای احتیاط بیشتر ارائه می‌دهند. مطالعه‌ای جدید در ژورنال پزشکی نیوانگلند (۱۵ ژوئن ۱۹۹۵) ۱۲۲۰۰۰ پرستار را مورد بررسی قرار داد و این نتیجه بدست آمد که در زنانی که استروژن و پروژستین صناعی مصرف می‌کردند خطر سرطان پستان افزایش می‌یابد. پروژستین‌ها برای جلوگیری از ابتلا به سرطان رحم در خانم‌ها که در اثر مصرف تنهای استروژن ایجاد می‌شود، به آن اضافه می‌شوند.

طبق گفته دکتر رابرت اتکینز و دیگران، فهرستی طولانی در مورد موارد منع مصرف هورمون‌های جایگزین وجود دارد. این فهرست شامل بیماری قلبی و عروقی، بیماری قند، فشار خون بالا، تری گلسیرید بالا، کلسترول بالا، استعداد چاقی، کاندیدیازیس (بیماری قارچی)، سکته مغزی، سیگار کشیدن، احتباس مایعات، بیماری کبدی، سرطان پستان،

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

کیست‌های پستان، ترومبو فلبیت[۱]، ترومبو آمبولی[۲]، خونریزی با علت نامشخص از واژن، اختلالات ناشناخته قاعدگی، فیبروئیدهای رحمی[۳]، اندومتریوز[۴]، بیماری صفراوی و البته سرطان است. دکتر اتکینز همچنین مصرف استروژن را در زمانی که خانم هرگونه علامتی مانند افت خون، خستگی، تغییرات خلقی، افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری، حملات ترس مرضی، اشتهای فوق العاده به نوعی از غذا، اختلالات تشنجی، سردردها، اسکیزوفرنی، اختلال ذهنی یا اختلالات روانی، تپش قلب (پرولاپس دریچه میترال)، نفخ، اسکلروز چند گانه (MS)، زخم معده یا سندرم شکم تحریک‌پذیر را نشان می‌دهد، منع می‌کند.

علاوه بر سرطان رحم و پستان، ثابت شده است که استروژنها باعث احتباس مایعات در بدن می‌شوند و ممکن است ابتلا به آستم، اختلالات قلبی، سنگهای کلیه، صرع یا سردردهای میگرنی را افزایش دهند. همچنین استروژن علائم افت قند خون را تشدید می‌کند. در واقع دکتر اتکینز دریافته است که استروژن می‌تواند قند پایین خون را حتی به سطح پایین‌تری تقلیل دهد. و نیز می‌تواند افت قند خون بدون علامت را به شکلی از اختلال با علامت تغییر دهد و می‌تواند حتی مقادیر بالای قند خون را در دیابت بوجود آورد.

برای خانم هایی که هر چیز دیگری را امتحان کرده‌اند و هنوز مشکلاتی دارن مانند زمانی که بدلیل جراحی دچار یائسگی شده‌اند، استروژنها و پروسترونهای گیاهی وجود دارند که توسط دارو سازان ماهر به تنهایی تهیه می‌شوند. این نوع درمان استروژنی ممکن است بهترین

۱. اختلالات عروقی ۲. اختلالات عروقی
۳. غده‌های خوش خیم رحم
۴. وجود بافت رحم در نواحی دیگر دستگاه تناسلی

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

نتیجه را در مورد زنان لاغر، با استروژن کم و از طبقات پایین جامعه بدست دهد. امکان دارد زنان با وزن بالا تنها به درمان پروژسترون طبیعی نیاز داشته باشند.

در واقع، سه نوع استروژن فعال وجود دارد. این استروژنها، استرون، استرادیول، و استریول هستند. استرادیول (E2) استروژن اصلی یا استروژن حقیقی تخمدان است که می‌توان آنرا در خون اندازه گرفت و نوعی است که معمولا در امریکای شمالی در درمان جایگزینی استفاده می‌شود.

استرون (E1) استروژنی است که از شکل اندروستن دیون یا استرادیول ساخته می‌شود. اندروستن دیون در تخمدان ساخته می‌شود، اما مهمترین منبع آن از قشر غده فوق کلیوی است. این غده فوق کلیوی است که تا حدی تولید استروژن را بعد از یائسگی بر عهده می‌گیرد.

استریول (E3) استروژنی است که در کبد از استرون و به صورت غیر مستقیم از استرادیول بوجود می‌آید. مقدار کمی از استریول نیز توسط تخمدان ترشح می‌شود. استریول استروژن اصلی در حاملگی است و مقادیر عمده آن از جفت ترشح می‌شود. مقدار استریول در ادرار برای آزمایش اثبات حاملگی، سن جنین در سه ماهه اول و سلامتی جنین اندازه‌گیری می‌شود. استریول بی خطرترین نوع استروژن است.

گفته می‌شود خطر سرطان زایی استرون از استرادیول بیشتر است. البته این موضوع اثبات نشده است. استرون جزء اساسی استروژنهای صناعی و دخیل در افزایش سرطان رحم در دهه ۱۹۷۰ بود. ۱۵ یا ۲۰ سال بعد از مصرف استروژنهای صناعی مشخص شد که آنها سرطان

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

رحم ایجاد می‌کنند.

زمانی که من در دانشگاه پزشکی مشغول به تحصیل بودم قانونی برای مصرف آن‌ها وجود داشت. اخطار این بود «ابتدا خطری ایجاد نکنید» چرا باید به زنان برای شرایطی که بیماری محسوب نمی‌شود هورمون‌های قوی با چنین عوارض شدیدی بدهیم؟ من نمی‌دانستم که چطور می‌توانیم خانمی را که استروژن مصرف می‌کند در آینده از لحاظ پزشکی پیگیری کنیم. در یک کنفرانس بیماری‌های زنان به ما گفته شد که نباید به فردی که سرطان دارد استروژن بدهیم. از طرف دیگر، در آسیب‌شناسی یاد گرفتیم که سرطان در یک دوره ۵ تا ۱۵ ساله شکل می‌گیرد. چطور می‌توانیم پیش بینی کنیم که چه کسی یک یا دو سال بعد از مصرف داروهایی که شدیداً سرطان‌زا هستند به سرطان اندومتر یا پستان مبتلا خواهد شد؟

مساله دیگری شدیداً مرا نگران می‌کرد. نمی‌دانستم که عارضه‌ای ناشی از مصرف قرص‌های ضد بارداری به مدت ۵، ۱۰ یا ۱۵ سال و متعاقب آن مصرف استروژن‌های کونژوگه وجود دارد؟ هیچ تحقیقی ندیده‌ام که به این سئوال پاسخی داده باشد. بدن چگونه به مصرف طولانی هورمون صناعی که اثر هورمون طبیعی را تقلید می‌کند پاسخ می‌دهد؟ یک داروی صناعی چطور بر تمام مکانیسم‌های بیوشیمیایی در بدن اثر می‌گذارد؟ سئوالات بدون پاسخ بسیاری وجود دارند. و متاسفانه ما بدون دریافت هیچ پاسخی به صنعت داروسازی و تکنولوژی اجازه پیشرفت در این زمینه را می‌دهیم. مایل نیستم که در یک دوره ۱۵ یا ۲۰ ساله دریابیم که اشتباه دیگری مرتکب شده‌ایم.

در سال ۱۹۷۸، دکتر H.A. فالینگستاد در ژورنال انجمن پزشکی آمریکا نوشت:

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

«تمام استروژنهایی که در حال حاضر به صورت تجاری در بین مردم رواج دارند به صورت خوراکی تجویز می‌شوند استرون، ترکیبات استرون و استرادیول، یا استرادیول به تنهایی در دسترس هستند. به علاوه، ثابت شده است که استرادیولی که به صورت خوراکی تجویز می‌شود، شامل نوع پودر شده آن، اساسا در روده کوچک به استرون تبدیل می‌شود و به این ترتیب باعث می‌شود که تمام استروژنهای خوراکی معمول، تاثیر استرون را داشته باشند.... در کشور ما [استریول] به عنوان 'استروژنی ضعیف یا بی تاثیر و غیر قابل دسترس و یا با دسترسی مشکل تلقی می‌شود، در واقع اگر استریون در دوزهای کافی تجویز شود، بی‌تاثیر نیست. یک دوز دو تا چهار میلی گرم آن برابر با ۰/۶ تا ۱/۲۵ میلی گرم استروژن کونژوگه یا استرون تاثیر دارد. این هورمون سالهای زیادی در اروپا در دسترس بوده است و از آن در مقاله‌ها به صورت دوزهای معادل با استروژنهای مختلف ذکر شده است. استریول هنگامی که بصورت خوراکی مصرف شود مانند استرادیول تغییر نمی‌کند و همان استریول باقی می‌ماند.

هرچه من در مورد استریول بیشتر می‌شنوم بیشتر متقاعد می‌شوم که خانم‌ها قادر به استفاده از HRT هستند و این برای آن‌ها تجربه‌ای بی خطر خواهد بود. استریول مانند استروژن صناعی باعث ساخته شدن دیواره اندومتر و ریزش آن در قاعدگی نمی‌شود، با وجود این از گرگرفتگی و تحلیل رفتن دیواره واژن جلوگیری می‌کند.

هورمون دیگری که در انتها مورد تحقیق قرار گرفته است و بیشتر به عنوان دارویی ضد پیری از آن یاد می‌شود، DHEA[1] است.

1. Dehydroepiandrostendion

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

این هورمون را نوعی اندروژن می‌دانند که ما بیشتر آن را با هورمون‌های مردانه مانند تستوسترون برابر می‌دانیم، اما در بدن زنان نیز مانند مردان اندروژن تولید می‌شود. اندروژن تراکم و قدرت استخوان‌هارا افزایش می‌دهد.

طبق نظر دکتر گای آبراهام، تجویز ۵۰ میلی گرم از DHEA به خانم‌های یائسه، احساس تندرستی را در ۸۵ درصد زنان افزایش داده است و باعث تقویت ایمنی و افزایش متابولیسم استخوانی شده است. دکتر آبراهام عقیده دارد که DHEA هیچ اثر منفی ای بر لیپیدها و انسولین ندارد. توجه زیادی به این هورمون وجود دارد، و تحقیقات بیشتر نقش واقعی آنرا دردرمان یائسگی اثبات خواهند کرد.

دکتر سریفنیا کورسلو[1]، پزشکی زبده در نیویورک است که ارتباط بین فشار عصبی و عفونتها را در دوران یائسگی محرز می‌داند. روش‌های درمانی او برای یائسگی بر تکنیک‌های جدید برای پاک کردن و بهبود بدن استوار است، همچنین او روش انجام HRT طبیعی را به طور کامل می‌داند. دکتر کورسلو در ابتدا سطوح خونی هورمون‌ها را تعیین می‌کند. از آنجایی که معمولا پروژسترون سطح پایین دارد او درمان را با استفاده از کرم طبیعی پروژسترون آغاز می‌کند. میزان مصرف می‌تواند به اندازه یک بند انگشت دوبار در روز به مدت سه ماه باشد. معمولا هرگونه اختلال ناشی از یائسگی کاهش می‌یابد. سطح هورمون‌هادر خون نیز دوباره آزمایش می‌شوند. اگر پروژسترون بقدر کافی در خون موجود نباشد، پروژسترون طبیعی به صورت خوراکی تجویز می‌شود و دوز کرم مصرفی کاهش می‌یابد. این تعدیل هورمونی در ماههای آتی تا زمانی که تعادل

1. *Dr. Serifina Corsello*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

صحیح برقرار شود ادامه می‌یابد.

در صورتی که پروژسترون تمام اختلالات را بهبود بخشد و یا خانمی که پره مارین مصرف می‌کرده اکنون تمایل به مصرف استروژن طبیعی داشته باشد روش کاهش آهسته پره مارین و همزمان افزایش استروژن طبیعی آغاز می‌شود. سپس دوز بسیار پایین پره مارین با استریول یا یک ترکیب سه استروژنی که شامل استرادیول ـ استرون و بیشتر استرادیول است جایگزین می‌شود.

این روش ممکن است در مقایسه با روش‌های دارویی معمول دیگر کند به نظر آید اما این نحوه عمل داروی طبیعی است که به بدن فرصت می‌دهد تا به تدریج سازگار و تعادل آن دوباره برقرار شود.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

پیشگیری از استئوپروز (پوکی استخوان)

زنانی که ریز نقش، کم تحرک، لاغر، اهل اروپای شمالی، دارای مو و پوست روشن هستند، سبک زندگی کم تحرک دارند، سیگار می‌کشند، به میزان زیاد مشروبات الکلی و قهوه می‌نوشند، تاریخچه‌ای از رژیم غذایی نامناسب و مصرف کم کلسیم و ویتامین D، درمان با داروهای کورتونی و سابقه فامیلی استئوپروز دارند، هرگز حامله نشده‌اند، بیماری لثه‌ای و سابقه مصرف انتی اسیدهای آلومینیمی دارند ـ در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند. همچنین برداشتن تخمدان‌ها قبل از یائسگی و از دادن استروژن و تستوسترون عامل بسیار مهمی است. در اینجا نیز بسیاری از عوامل خطر فوق الذکر تحت کنترل خود ما هستند. دانستن آن‌ها ما را از مسؤولیتی که در مقابل سلامت خود داریم، آگاه می‌سازد.

سوزان وید متخصص داروهای گیاهی در کتاب خود «سال‌های یائسگی» برخی از واقعیتها را در مورد استئوپروز ذکر کرده است: «حدود مدت ۵ سال، درست بعد از یائسگی، استخوان‌ها ظاهراً کلسیم را پس می‌زنند و استئوپروز بروز می‌کند و باعث رواج این پدیده می‌شود که ERT باید به محض شروع یائسگی مصرف شود و چندین دهه ادامه یابد

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

و این تنها راه امید برای زنانی است که نمی‌خواهند دچار شکستگی استخوان‌هاشوند... اما زمانی که «وقفه استخوانی» تمام می‌شود، استخوان‌هابار دیگر شروع به جذب کلسیم می‌کنند.»

سپس سوزان علت این مسئله را توضیح می‌دهد:

«وقتی که شما از ERT استفاده می‌کنید، تولید سلولهای استخوانی زیاد نمی‌شود. مرگ سلولهای استخوانی کند و متوقف می‌شود. متاسفانه میزان از دست دادن استخوان‌هادر صورت قطع ERT به شدت افزایش می‌یابد. وقتی با دوستان سبز (سبزیجات) و ورزش باعث تشکیل استخوان می‌شوید، تولید سلولهای استخوانی تحریک شده و حفظ می‌شوند. اگر مجبورید کم غذا بخورید یا چند هفته‌ای تحرک جسمی ندارید، توده استخوانی هنوز حفظ می‌شود.»

در واقع سوزان وید زمانی که به ما خاطر نشان می‌سازد که «از دست دادن استخوان‌هادر مدت ماه اول قبل از یائسگی برابر با از دست دادن استخوان‌ها در یک سال بعد از یائسگی است»، دورنمای مسائل را در نظر می‌گیرد.

زنان تحت درمان HRT باید در مورد خونریزی غیر طبیعی از واژن، توده‌ها و برجستگی‌های جدید و هر نوع ناراحتی و دردی محتاط باشند. آن‌ها ممکن است به ماموگراکم‌های بیشتری نیاز داشته باشند که خطرات خاص خود را دارند. نمونه برداری از اندومتر برای خانم‌های تحت درمان HRT جهت اطمینان از این‌که هیچ نوع سلولی غیر عادی در لایه اندومتر رحم ساخته نمی‌شود، توصیه می‌گردد. تمام این روش‌ها، مراجعه به مطلب و مصرف دارو برای کاهش مسائل جانبی هزینه سنگینی دربر دارند و می‌توانند از لحاظ عاطفی ناراحت کننده باشند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

نگرش بسیار جالبی را در این زمینه از آگنس ویسلینگ الک[1] در کتاب زنان در حاشیه دو جهان نوشته لین اندروز (Lynn Andrews) ملاحظه می‌کنیم. او می‌گوید «وقتی شما دیگر قصد و تمایلی برای ساختن زندگی خود ندارید، یائسگی می‌تواند زمان رشد و به انجام رسیدن باشد اما این ما هستیم که باید اهداف خود را تعیین کنیم.»

روش هایی برای پیشگیری از پوکی استخوان

ورزش

پیاده روی مستمر روزانه ورزش بسیار خوبی است.

یوگا و تای شی روش‌های بسیار خوبی برای ایجاد انعطاف و قدرت هستند، چون این ورزش‌ها آرامش و تعادل درونی ایجاد می‌کنند.

دوچرخه سواری، شنا، تنیس، باغبانی و غیره در تمام بدن شما احساس تندرستی بوجود می‌آورند. خواب و سوخت و ساز بدن شما نیز بهتر خواهند شد.

هیچگاه برای ساختن استخوان‌های متراکم و محکم دیر نیست و هیچگاه خیلی زود نیست. در واقع، بهترین تضمین برای دوره بعد از یائسگی بدون وجود شکستگی و داشتن استخوان‌های محکم، ساختن توده استخوانی قبل از یائسگی است. هرچه در سال‌های جوانی خود بیشتر ورزش کنید و مواد معدنی استخوان ساز استفاده نمائید، نتیجه نهایی بهتری بدست خواهید آورد. هرچه تا سن ۴۰ سالگی توده استخوانی بیشتری داشته باشید، در سن ۵۵ و ۷۵ سالگی که وجود توده استخوانی بسیار مهم است مقدار آن بیشتر خواهد بود.

---

1. *Agnes Whistling Elk*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

مواد غذایی تکمیلی

با کاهش سطح استروژن باید مصرف کلسیم اضافی را از طریق غذاهای سرشار از کلسیم شروع کرد.

کلسیم در بسیاری از فرآیندهای فیزیولوژیکی بدن شامل لخته شدن خون، فرستادن پیام‌های عصبی، نگهداری عملکرد عضلانی، حفظ غشای سلولی و نفوذ ناپذیری آن و عملکرد بعضی از غدد، نقش حیاتی دارد. کلسیم بافت نرم یا توسط جذب کلسیم از طریق تغذیه و یا با برداشت کلسیم از ذخایر استخوانی دوباره سازی می‌شود. در مدت زمان طولانی، برداشته شدن کلسیم از استخوان‌ها باعث لاغری، تضعیف استخوان‌هاو شکستن آن‌ها می‌شود. به این ترتیب بالا نگه داشتن کلسیم رژیم غذایی بسیار مهم است.

● **کلسیم و منیزیم** حتی قبل از یائسگی نیز برای پیشگیری از استئوپروز اهمیت دارند. این مواد را در هر زمانی بعد از ۳۰ سالگی می‌توان مصرف نمود، اما باید به صورت دائمی مصرف شوند: کلسیم ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم، منیزیم ۵۰۰ میلی گرم در روز در صورتیکه هیچ نوع لبنیاتی مصرف نمی‌شود. در صورتی که منیزیم به تنهایی مصرف شود به شکل مسهل عمل می‌کند اما در ترکیب با کلسیم در یک قرص، این تاثیر کاهش می‌یابد.

● **مایکرو سیستالین هیدروکسی آپاتایت** (MCHC) نوع جدیدی از کلسیم است که از تحلیل رفتن استخوان‌هاپیشگیری و از دست دادن استخوان‌هارا جبران می‌کند. MCHC نوعی غذای استخوان است که به نسبت بسیار زیادی کلسیم طبیعی فراهم می‌آورد. MCHC یک عصاره کامل برای استخوان است، اما غذای کامل استخوان نیست. این ماده در

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

درجه حرارت بسیار پایین تهیه می‌شود، بنابراین شبکه کلسیم - پروتئین ظریفی را که برای تاثیر آن مهم است حفظ می‌کند. در آزمایش ثابت شده است که MCHC در واقع به عنوان غذای استخوان افزایش قابل توجه در توده استخوانی بوجود می‌آورد، که این اثر در هیچ نوع دیگری از کلسیم دیده نشده است. MCHC به خوبی جذب می‌شود و ماده‌ای ایده آل برای پیر و جوان است.

● **بورون** ماده‌ای معدنی است که معمولا به فرمول MCHC اضافه می‌شود، زیرا آنرا ماده غذایی پر ارزشی می‌دانند که سوخت و ساز درست کلسیم را بهبود می‌بخشد و مانع از دست رفتن کلسیم از طریق ادرار می‌شود

کریستین نورث راپ[1] پزشک، در کتاب خود «بدن زنان، عقل زنان» ۲ تا ۱۲ میلی گرم بورون در روز را توصیه می‌کند. او خاطر نشان می‌کند که بورون علاوه بر کاهش از دست رفتن کلسیم از طریق ادرار، سطوح استرادیول در خون را که به سلامت بیشتر استخوان‌ها کمک می‌کند، افزایش می‌دهد. میوه‌های طبیعی و خشکبار مهمترین منبع بورون هستند.

مواد مغذی دیگر

● **نور آفتاب** ۲۰ دقیقه در روز برای اثرات مفید ویتامین D، یک پیش هورمون لازم برای جذب کلسیم.

● **ویتامین K**، که ماده‌ای مهم برای جذب کلسیم است. منابع خوب آن سیب زمینی، ماست، ملاس، سبزیجات برگ دار، چای سبز و گزنه.

● گیاهان سرشار از کلسیم و منیزیم:

1. *Christiane Northrup*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

یونجه، گزنه، جودوسر، کتانجک، دم اسب و درمنه (برنجاسف)

غذاهای سرشار از کلسیم

تاکید بر منابع سرشار از کلسیم مانند خمیر کنجد (ارده)[1] و خمیر سویا[2]، جودوسر، جلبک دریایی، ساردین و قزل آلا (همراه با تیغ)، ماست، آرد جودوسر، برگهای گل قاصدک، سبزیجات برگ دار تیره رنگ مانند کلم پیچ و بروکلی. بیشترین میزان بروز استئوپروز در کشورهای اسکاندیناوی دیده می‌شود که حداکثر مصرف لبنیات و گوشت را دارند. با افزایش سن، کاهش مصرف پروتئین و لبنیات و افزایش آنزیم‌ها در بدن از طریق مصرف غذاهای دارای آنزیم مانند خربزه درختی یا آناناس یا مصرف قرص‌های آنزیمی و اسید هیدروکلریک برای کمک به جذب و خردکردن غذا ضروری است. ممکن است کاهش مصرف لبنیات درست در زمانی که حداکثر نیاز به کلسیم و جود دارد متناقض به نظر برسد. به‌هرحال بسیاری از افراد به لبنیاتی که در شکل هموژنیزه و پاستوریزه هضمشان مشکل است حساسیت دارند. شما باید خودتان بدانید که بدنتان پذیرای چه موادی است.

کلسیم به محیطی اسیدی برای جذب حداکثر نیاز دارد. برای افزایش تولید اسید هیدروکلریک برای جذب کلسیم، آهن و مواد دیگر، روش‌های زیر را بکار برید:

- همراه غذا و یا بعد از آن آب لیمو به اضافه آب بنوشید.
- ۱۵ ـ ۱۰ قطره ریشه قاصدک را در یک لیوان آب بریزید و در حدود ۱۵ دقیقه قبل از غذا بنوشید.

1. Tahini 2. Tofu

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

● دو قاشق غذاخوری سرکه سیب و دو قاشق غذاخوری عسل موم دار یا ملاس blackstrap به یک فنجان آب داغ اضافه کنید و همراه غذا یا بعد از آن بنوشید.

مواد ضد استخوان

غذاهایی که مانع جذب کلسیم می‌شوند شامل کافئین، نوشابه‌های غیر الکلی (به علت فسفر موجود در آن‌ها) شکر تصفیه شده سفید، محصولات حاوی آرد سفید، پروتئین و گوشتهای آماده شده هستند. تنباکو، الکل و قرص‌های الیافی[1] نیز از جذب کلسیم جلوگیری می‌کنند. عوامل دیگری که در جذب کلسیم اثر می‌گذارند شامل تتراسایکلین و آنتی بیوتیکهای دیگر، سطوح پایین اسید هیدروکلریک، کم کاری غده تیروئید و استفاده از ظروف آلومینیمی و محصولات حاوی آلومینیم مانند پودر شیرینی پزی و ضد بوهای مخصوص زیر بغل هستند. هضم پروتئین تولید اسیدهایی می‌کند که به همراه کلسیم از طریق ادرار دفع می‌شوند. به این ترتیب غذاهای سرشار از پروتئین که کلسیم کمی دارند (مانند گوشت قرمز) باعث از دست رفتن کلسیم استخوان‌ها می‌شوند. نمک زیاد در رژیم غذایی باعث ازدیاد کلسیم در ادرار می‌شود. زنانی که روزانه ۳۹۰۰ میلی گرم سدیم مصرف می‌کنند ۳۰ درصد بیش از کسانی که ۱۶۰۰ میلی گرم سدیم در روز مصرف می‌کنند کلسیم دفع می‌کنند (ژورنال پزشکی بریتانیا ۱۹۸۹). نمک مصرفی همراه با غذا به ندرت مشکل ایجاد می‌کند، منبع اصل سدیم در رژیم غذایی غذاهای آماده شده و کنسرو شده هستند. جلبک دریایی منبع غنی از سدیم و کلسیم است.

---

1. Fiber Pills

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

پروژسترون طبیعی

مصرف کِرِم حاوی پروژسترون طبیعی بدست آمده از سیب زمینی وحشی کشف بسیار جالبی در درمان استئوپروز است. گفته می‌شود که مصرف یک قاشق چایخوری روی پوست دوبار در روز مانع از دست دادن استخوان‌ها می‌شود. کرم پوستی به میزان کافی از طریق پوست جذب می‌شود و به این ترتیب در گذر از کبد مانند داروهای خوراکی کاهش نمی‌یابد. این مساله علت بدون عارضه بودن این کرم هاست. دکتر جان لی اثرات کرم پروژسترون طبیعی را بر ۱۰۰ بیمار مبتلا به استئوپروز بررسی کرد. بیماران زنان سفید پوست ۳۸ تا ۸۳ ساله بودند. سن متوسط در بدو ورود به مطالعه ۶۵/۲ سال بود. زمان متوسط از زمان یائسگی آن‌ها ۱۶ سال بود. تمام زنان بیش از سه سال پیگیری شدند و در این مدت وضعیت استخوانهای ۶۳ درصد آن‌ها از طریق جذب دوتایی فوتونی به صورت سریال ارزیابی شد، نتایج درمان قطعا مثبت بود. تا ماه سوم درمان، احساس بهبود روزافزون در بیماران گزارش شد در مدت بیش از سه سال بررسی قد بیماران ثابت ماند، درد و ناراحتی آن‌ها کاهش یافت، سطح انرژی و تحرک افزایش یافت، و تمایل جنسی به حالت اولیه بازگشت.

در مقایسه با موارد مصرف بعضی از پروتئین‌های صناعی، هیچگونه عارضه جانبی منفی یا افزایش در سطح چربی دیده نشد.

مطالعاتی در زمینه تراکم استخوان به فواصل شش ماهه یا یک ساله انجام گرفتند و افزایش پیش رونده را نشان دادند. سریعترین میزان افزایش در کسانی روی داد که تراکم استخوانی اولیه در آن‌ها در پایین‌ترین سطح

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

قرار داشت. میزان شکستگی‌های ناشی از استئوپروز به صفر رسید. سه شکستگی استخوان در اثر ضربه به خوبی بهبود یافتند و متخصصین ارتوپدی درمان کننده وجود ساختار عالی استخوانی را در بیماران اظهار داشتند.

دکتر لی نتیجه‌گیری کرد:

«از آنجایی که بازگشت به حالت اولیه از طریق روش‌های معمول غیرممکن است روش درمان فعلی استئوپروز بیشتر بر پیشگیری تاکید دارد تا درمان. با این فرض که پروژسترون عامل اصلی در ساختمان استخوان طبیعی در زنان است، کرم پوستی پروژسترون (با یا بدون استروژن) در طول شش سال گذشته در یک مطب آزمایش شد. نتیجه درمان افزایش پیش رونده تراکم املاح استخوانی و مهمتر از آن، بهبود بالینی آشکار با علائم تسکین درد، ثابت شدن قد، افزایش فعالیت جسمانی و پیشگیری از شکستگی بود. معلوم شد که این فواید ارتباطی به سن ندارند. نتیجه این است که درمان استئوپروز با برنامه‌ای که بی خطر، ساده و ارزان است به واقعیت می‌پیوندد. مصرف تکمیلی پروژسترون یا استروژن در دوران یائسگی به صورت کرم طبیعی پروژسترون خطر بروز بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان پستان یا رحم را افزایش نمی‌دهد. در واقع پروژسترون طبیعی تقریبا بطور کامل اثر حفاظتی دارد.

لازم است که مطالعات بیشتری برای مقایسه جایگزینی هورمون‌های طبیعی و جایگزینی هورمون‌های صناعی انجام گیرد. به طور خلاصه، رژیم شخصی خود من[1] برای درمان علائم یائسگی با ترکیبات گیاهی چینی به نام قرص گرانبهای زنان شروع می‌شود. در صورت ادامه

---

۱. منظور مؤلف کتاب است.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

مشکلات استریول و قرص‌های پروژسترونی طبیعی را اضافه می‌نمایم.
برای پیشگیری از استئوپروز، ورزش روزانه، مصرف میزانهای مکمل کلسیم / منیزیم و کرم پروژسترون طبیعی را پیشنهاد می‌کنم.

Telegram.me/tanagahi

پیشگیری از بیماری قلبی

تحقیقات نشان داده‌اند که ۹۰ درصد بیماری‌های قلبی با بهبود سبک زندگی و درمان‌های غیر طبی قابل اجتناب هستند. ورزش اروبیک[۱] منظم، رژیم غذایی با الیاف زیاد و چربی کم و روش‌های بهداشتی تسکین فشار عصبی در راس فهرست معیارهای پیشگیری مربوط قرار می‌گیرند. یکی از بهترین کتابهای موجود در این مورد «پیشگیری و از بین بردن بیماری قلبی» نوشته دکتر دین اورنیش است.

با وجود این‌که حدس زده می‌شود که استروژن اثر حفاظتی در مقابل بیماری قلبی دارد، به دلیل این‌که در زنان قبل از یائسگی بروز بیماری قلبی بیش از زمان بعد از یائسگی است، خطرات درمان جایگزینی استروژن برای زنان بیش از فواید آن است. هنوز مطالعه در این زمینه آنقدر کم و سئوالات بدون پاسخ آنقدر زیاد است که نمی‌توان مصرف استروژنهای صناعی در یائسگی را به عنوان دفاعی بر علیه بیماری قلبی تایید نمود.

اهمیت رژیم غذایی

اضافه وزن فشار زیادی بر قلب تحمیل می‌کند، به دلیل این‌که قلب باید خون را به تمام مویرگهای اضافی که بافتهای اضافی را تغذیه می‌کنند پمپ

۱. *Aerobic* اصطلاحاً به ورزش‌هایی اطلاق می‌شود که اکسیژن بیشتری به بدن می‌رسانند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

کند. برای کسانی که اضافه وزن یا چربی خون بالا دارند، رژیم غذایی مانند رژیم اورنیش (Ornish) یا رژیم پری تکین (Pritikin) که ۱۰ درصد کالری آن‌ها از چربی‌ها تامین می‌شود، توصیه می‌گردد. برای کسانی که هنوز سالم هستند و مایلند سالم بمانند، ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری از چربی‌ها مناسب خواهد بود. مهمترین رژیم برای هر شخص صورت غذایی شامل مقادیر زیاد سبزیجات تازه، ماهی، دانه‌های سبوس دار (مانند آرد جو، برنج و نان سبوس دار) حبوبات و میوه است. از شکر و غذاهای تصفیه شده و تغییر یافته باید اجتناب کرد.

ورزش

ورزش مؤثرترین روش برای کاهش ورن به صورت ثابت و داشتن قلب و دستگاه گردش خون سالم است، به علاوه ورزش روش طبیعی برای کاهش فشار عصبی است. لازم نیست که شما وسایل گران بخرید یا به ورزشگاه بروید. پیاده روی روزانه به مدت نیم ساعت، با افزایش تدریجی گام‌ها، فواید بسیاری برای سلامت قلب و نیز ریه‌ها، استخوان‌هاو احساس تندرستی در شما بوجود خواهد آورد .

عادات غلط

سیگار کشیدن، البته واضح است. سیگار سطح اکسیژن را در بدن به شدت کاهش می‌دهد و قلب باید برای اکسیژن رساندن به بدن به شدت فعالیت کند. همچنین مصرف بیش از حد مشوبات الکلی برای قلب مضر است و کافئین در ایجاد برخی از اختلالات قلبی مانند ضربان قلب سریع و یا نامنظم و افزایش فشار خون نقش دارد.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

مواد غذایی تکمیلی و گیاهان مفید

از مواد زیر می‌توان هم به عنوان پیشگیری و هم درمان استفاده کرد. بهتر است با یک متخصص تغذیه در مورد برنامه‌ای که مناسب شماست مشورت نمایید.

- **ویتامین C**، دو گرم در روز به عنوان انتی اکسیدان.
- **ویتامین E**، ۴۰۰ تا ۸۰۰ واحد در روز به عنوان انتی اکسیدان.
- **B کمپلکس**، ۵۰ میلی گرم برای تسکین سیستم اعصاب، یک یا دو عدد در روز.
- **منیزیم**، ۵۰۰ میلی گرم برای درد قلب و تپش قلب .
- **یک مولتی ویتامین و املاح چندگانه مناسب.**

گیاهانی که برای قلب مفید هستند:

- **خفچه** یا Crataegus به صورت یک تنتور گیاهی ۵ تا ۱۰ قطره در چهار اونس آب (حدود نصف لیوان) سه بار در روز استفاده کنید.
- **اشپیگلیا** Spigelia تنتوری[1] گیاهی برای درد شدید قفسه سینه است. از این دارو نباید به جای داروهای نسخه شده استفاده کرد. می‌توان هم از محلول‌های الکلی و هم از داروها استفاده کرد، اما نباید احتمال خطرات تهدید کننده زندگی را با استفاده لجوجانه از درمان‌های گیاهی محض، افزایش داد.
- Avena Sativa به صورت تنتور به درمان تپش قلب کمک می‌کند ۵ تا ۱۰ قطره سه یا چهار بار در روز استفاده کنید. معمولترین علت تپش قلب مصرف قهوه است که‌باید قطع شود.

روش درمانی غیر طبی اما تهاجمی برای سخت شدن عروق، آنژین و

---

۱. محلول الکلی

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

بیماری‌های قلبی Chelation therapy[1] است. تزریق داخل وریدی عوامل متصل شونده به املاح، پلاک کلسترول / املاح را از دیواره سرخرگ بر می‌دارد. و در مطالعات متعدد این روش در از بین بردن بیماری قلبی مفید شناخته شده است.

۱. درمان چنگکی

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

درمانهای طبیعی برای مشکلات دیگر یائسگی

مجموعه‌ای از اختلالات دوران یائسگی و اختلالات مربوط به افزایش سن، با راه حل‌ها و روش‌های درمانی که شما را قادر می‌سازد مسئولیت سلامت خود را بعهده بگیرید، در زیر آمده است. اغلب اوقات، بعد از سن ۴۵ سالگی به زنان گفته می‌شود «خوب، چه انتظاری داری؟ داری پیر می‌شی!» یا «باید یائسگی باشه!» متاسفانه این رویکرد اختلالات قابل درمان را نادیده می‌گیرد و یا اشتباه تشخیص می‌دهد.

اعتیاد

به عنوان قسمتی از فرآیند پاک سازی از سموم در یائسگی، باید به اعتیاد توجه کرد. قهوه، الکل و تنباکو، همه در بدتر شدن علائم یائسگی نقش دارند.

درمان اعتیاد شامل رژیم غذایی، درمان دارویی و مشاوره رفتاری و روانشناختی است. در زیر بعضی از روش‌های درمانی که در این فرآیند مؤثرند آمده‌اند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

قهوه

در ابتدا باید قهوه را به چای سیاه تغییر دهید و کامومیلا C ۳۰°، که درمان هامیوپاتی برای از بین بردن علائم تحریک پذیری حساسیت و سردرد است مصرف کنید. میزان مصرف، چهار قطره خوراکی سه یا چهار بار در روز است که نباید بیش از ۶ روز ادامه یابد. سپس چای سیاه قطع می‌شود و کامومیلا چند روز دیگر ادامه می‌یابد. در نهایت، چای سیاه به چای گیاهی و یا جانشین‌های دانه قهوه که در فروشگاههای مواد غذایی بهداشتی موجود است تغییر می‌یابد.

سیگار کشیدن

درمانهای این اعتیاد به قرار زیرند:

- **کالادیوم، نیکوتین و تاباک** که همه داروهای هامیوپاتی با قدرت ۶X یا ۶C هستند، چهار قطره سه یا شش‌بار در روز.
- تنتورهای گیاهی Lobelia (**برگ توتون هندی**) یا avena sativa ۱۰ ـ ۵ قطره در چهار اونس آب سه بار در روز.
- درمانی به نام calc phos[1] با قدرت ۶C برای برونشیت بعدی که ممکن است بعد از ترک سیگار باقی بماند.
- **چای تخم شنبلیله**، یک قاشق چایخوری در یک فنجان آب جوش به مدت هفت دقیقه خیسانده می‌شود. این چای به رقیق شدن ترشحات مخاطی که به دنبال ترک سیگار ایجاد می‌شود کمک می‌کند.

یکی دو ماه اول بعد از ترک اغلب دوران سختی است. سلولهای مژکی کوچکی که در دستگاه تنفسی قرار دارند بعد از فلج طولانی مدت مجددا

---

۱. ترکیبی از کلسیم و فسفر

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

شروع به رشد و تولید و ترشح به مقدار زیاد می‌کنند، که علامت خوبی است.

می‌توان از طب سوزنی گوش برای کمک به قطع میل شدید به نیکوتین و تسکین تحریک پذیری که معمولا پیامد آن است استفاده کرد. توصیه مهم دیگر حفظ رژیم غذایی مناسب، پرهیز از گوشت قرمز، قهوه و غذاهای تصفیه شده و مصرف یک مولتی ویتامین با املاح و همچنین روی است. مصرف روی به میزان ۵۰ ـ ۳۰ میلی گرم در روز به بازگشت حوانه‌های چشایی کمک می‌کند، تا لذت بردن بیشتر از طعم غذا امکان‌پذیر باشد. از تبدیل یک اعتیاد به اعتیاد دیگر اجتناب کنید. اکثر افرادی که سیگار را ترک می‌کنند شروع به خوردن شیرینی و شکلات و افزایش وزن می‌کنند. سعی کنید اعتیاد را دریابید و از وابستگی به هر ماده‌ای اجتناب کنید.

الکل

اعتیاد به الکل را می‌توان با داروهای هامیوپاتی اسید سولفوریک ۶C، چهار قطره هر چند ساعت درمان کرد. این درمان کاملا بی خطر است در این شکل بسیار رقیق، هیچیک از مواد موجود، قدرت اسید سولفوریک با قدرت کامل را ندارند. این ماده مشابه دارویی که برای ایجاد حالت تهوع و استفراغ در افراد الکلی بکار می‌رود، عمل می‌کند.

درمان نادری بنام quarkus alba می‌تواند میل به الکل را سرکوب کند و جوزسمی (nux vomica) هم میل به الکل و هم مستی ناشی از آن را از بین می‌برد. چهار قطره در هر ساعت برای مستی ناشی از الکل و سه تا چهار بار در روز برای کاهش میل به الکل مصرف کنید. دوزهای بالای

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

ویتامین C به سوخت و ساز الکل بعد از جذب کمک می‌کند، اما نباید مصرف شود تا فرد بتواند بیشتر مشروب بنوشد. دوزهای بالا در حد ۲ تا ۸ گرم در طول روز هستند.

الکلیسم، اعتیاد جسمی و روانی به الکل را باید به صورت کلی با تغییر روش زندگی شخص درمان کرد. رژیم غذایی سرشار از دانه‌های خوراکی، سبزیجات، ماهی، مرغ و میوه که غذاهای تصفیه شده، شکر، قهوه و چای در آن موجود نباشد اشتیاق شدید به الکل را کاهش می‌دهد. بعضی از مردم احساس می‌کنند که کاهش قند خون اعتیاد به شیرینی یا الکل را افزایش می‌دهد.

درمان با ویتامین شامل همان مقادیر بالای **ویتامین** C، مقادیر زیاد از **ویتامین** B_3 ۵۰۰ میلی گرم دو تا هشت بار در روز، **ویتامین** B_6 ۱۰۰ میلی‌گرم، سه بار در روز، و یک B**کمپلکس**، ۵۰ میلی گرم، دو یا سه بار در روز است. روی نیز اهمیت زیادی دارد، ۵۰ میلی گرم در روز به مدت یک ماه و بعد ۲۵ میلی گرم در روز همراه با یک **مولتی ویتامین** و **املاح مناسب**.

فصل مربوط به **کاهش قند خون** را که از نظر بیوشیمیایی به الکلیسم مربوط است، (چون الکل نوعی قند است) مطالعه کنید.

التهاب مفاصل

آرتریت، التهاب مفاصل است. این حالت نشانگان پیچیده‌ای است که با یائسگی در زنان ارتباط تنگاتنگ دارد. در زمان یائسگی، اغلب زنان به التهاب مفاصل دچار می‌شوند. همانطور که قبلا در فصل سم زدایی گفته

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

شد، من حدس میزنم که عدم وجود عادت ماهیانه که به دفع سموم بدن کمک می‌کند، مساله اصلی باشد. شاید در زمان یائسگی، سموم در مفاصل ساخته شده و باقی می‌مانند. به این دلیل توصیه می‌کنم مجددا بیماران دفع سموم را شروع کنند. (صفحه ۶ را ببینید)

درمان آرتریت شامل رژیم غذایی مناسب حاوی دانه‌های خوراکی، سبزیجات، خشکبار و انواع تخمه، میوه، ماهی و مرغ است. برای شروع، باید غذاهایی که بیش از همه حساسیت ایجاد می‌کنند مانند گندم، لبنیات، ذرت و شکر را کاهش داد و تعیین کرد که آیا بهبودی وجود داشته است؟ در غیر این صورت غذاهایی را که مخمر زیاد دارند مانند شکر، نان همراه مخمر، غذاهای کپک دار، پنیر و میوه مازاد مصرف را کاهش داد و دید که آیاتغییری در علائم مفصلی کوچک بوجود آمده است یا خیر. علت شایع التهاب مفاصل کوچک حساسیت به خانواده‌ی (nightshade)[1] مهلک سیب‌زمینی، گوجه فرنگی، فلفل سبز، تنباکو، بادمجان و فلفل قرمز است. برای تشخیص حساسیت به این مواد باید حداقل دو ماه از مصرف آن‌ها اجتناب کرد.

درمان ساده برای تسکین شامل موارد زیر است:

- کمپرس و یا ماساژ با روغن کرچک. ثابت شده است که روغن کرچک جریان گردش لنف و خون را زیاد و سموم و مواد تولید شده در اثر التهاب را دفع می‌کند.
- حرکات ورزشی و کششی ملایم مانند تای شی[2] و یوگا بسیار مفید هستند. آب درمانی در یک استخر با آب گرم و نیز شنا یا نرمش ملایم در

---

۱. گیاهانی با برگ‌های سمی

۲. *Tai Chi Chuan* ورزشی برای دفاع شخصی و تفکر ژرف و مذهبی در چین

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

استخر می‌تواند معجزه آفرین باشد. ماساژ به گردش خون و پاک شدن آن از مواد حاصل از التهاب کمک می‌کند.

● عبادت، دعا خواندن و تعمق ساده به آرامش و راندن فشار عصبی کمک می‌کند. روش سیلوا (silva) روشی غیر مذهبی برای تعمق و تمرکز است که شهرت جهانی دارد.

● در مورد کیف‌های آب گرم و یخ مراقب باشید. از حرارت فقط در مورد مفاصل خشک و فقط به مدت کوتاه استفاده کنید. در صورتی که مفصلی داغ و ملتهب است از یخ استفاده کنید. حتماً برای کسب راهنمایی در مورد خود با یک پزشک مشورت نمایید.

مواد تکمیلی مفید برای درمان التهاب مفاصل:

● **ویتامین C**، یک گرم، سه بار در روز.

● **آنزیم‌های لوزالمعده**، دو قرص سه بار در روز. این قرص در ترکیب با ویتامین C به عنوان یک ضد التهاب عمل می‌کند و ثابت شده است که می‌تواند به اندازه داروهای ضد التهاب قوی، مؤثر باشد.

● **ویتامین‌های B**، مانند:

● **نیاسینامید**، ۵۰۰ میلی گرم دو تا شش قاشق در روز.

● **ویتامین B_6**، ۱۰۰ میلی گرم یک تا سه بار در روز.

بعضی افراد به درمان‌های گیاهی پاسخ می‌دهند.

● Devil's claw دو تا شش کپسول در روز.

● **روغن پامچال و روغن ماهی** تاثیر خوبی بر تحرک مفاصل و کاهش التهاب داشته‌اند. این مواد ضد التهاب‌های طبیعی هستند.

همچنین درمان‌های هامیوپاتی نیز برای التهاب مفاصل وجود دارند به‌هرحال از آنجایی که این مساله مزمن است، به پزشک ماهری در زمینه

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

هامیوپاتی جهت بررسی سابقه و انتخاب بهترین درمان نیاز دارد.

کمردرد

کمردرد می‌تواند مساله بسیار خطرناکی باشد که از هرگونه اختلال، از یک گرفتگی عضلانی تا آسیب مهره‌ای در اثر استئوپروز و یا یک دیسک بین مهره‌ای فشرده شده و یا بیرون زده به وجود می‌آید. این حالت زمانی روی می‌دهد که بالشتک بین مهره‌ها از بین آن‌ها به بیرون رانده شده و استخوان‌ها بر اعصابی که از طناب نخاعی منشا می‌گیرند فشار می‌آورند و یا آن‌ها را له می‌کنند. لازم است تشخیص به طور قطعی صورت گیرد. در صورتی که تنها استراحت، شل کننده عضلانی و مسکن‌ها توصیه شوند، بیمار می‌تواند به طور متناوب از یخ و حرارت استفاده کند. از درمان‌های هامیوپاتی مفید و غیر رسمی زیر می‌توان استفاده کرد:

- **آرنیکا**[1] ۶C برای درد، شوک و تورم، چهار قطره هر نیم تا یک ساعت در زمان شدت درد.
- **روس تاکس** ۶C را می‌توان به همان میزان در صورت تحریک و سوزش اعصاب استفاده کرد.

بهترین درمان درد در دوره‌های آسیب شدید، یخ است. هرگز در موارد التهاب حاد از حرارت استفاده نکنید. در صورتی که درد مزمن است، ابتدا از یخ و سپس از حرارت استفاده کنید. (ده دقیقه یخ، ده دقیقه استراحت، ده دقیقه حرارت).

بستن روغن کرچک، هم برای درد حاد و هم برای درد مزمن بسیار مفید است. یک حوله کهنه بردارید و چهار تا پنج قاشق غذاخوری روغن

---

۱. *Arnica* کاسنی

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

کرچک به آن بمالید. ناحیه مبتلا را با آن بپوشانید، ولی مراقب باشید که ملافه‌هایتان با پلاستیک پوشانده شده باشند. می‌توانید از حوله گرم برای تاثیر بیشتر استفاده کنید، اما دمای معمولی اتاق نیز مناسب است. بگذارید تا حوله حداقل یک ساعت و یا تمام شب باقی بماند. ثابت شده است که روغن کرچک التهاب را کاهش می‌دهد. حمام گرم یا نیمه داغ با نمک سولفات منیزیم نیز برای بهبود کمر درد مزمن مؤثر است.

مواد غذایی جهت تخفیف کمردرد مقادیر بالای:

- **ویتامین C**، از ۲ تا ۵ گرم در روز؛
- **کلسیم و منیزیم** به نسبت یک به یک، ۵۰۰ میلی گرم از هر کدام، یک یا دو بار در روز.

طب سوزنی و نیز ورزش‌های سبک و منظم در درمان کمردرد مفید واقع می‌شوند. در صورتی که شخص چاق باشد، وزن اضافی میتواند مشکل را تشدید کند، بنابراین برنامه کاهش وزن توصیه می‌شود. در چند مطالعه جدید ثابت شده است که بهترین روش درمان کمردرد مزمن و حاد، درمان توسط متخصص ستون فقرات است.

عفونت‌های مثانه

از آنجایی که بافت داخلی پیشابراه از لحاظ آناتومیک به واژن شباهت دارد، در این ناحیه نیز عفونت‌هایی به وجود می‌آیند. عفونت پیشابراه که بدترین عوارض را به دنبال دارد، از باکتری ای. کولای[1] ایجاد می‌شود که می‌تواند به مثانه نفوذ کند و منجر به التهاب، عفونت مثانه و مشکلات کوچک ناشی از عفونت مانند تکرر غیرعادی ادرار شود. برای افرادی که

1. *E.coli*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

از عفونت مزمن یا مکرر مثانه رنج می‌برند، کتاب «شما ناگزیر نیستید با التهاب مثانه زندگی کنید» نوشته دکتر لاریان گیلپای، مرجع اطلاعاتی فوق‌العاده‌ای است. در این کتاب بخش هایی در مورد برخورد با عفونتهای حاد و مزمن، اطلاعاتی در مورد علل آلرژیک اختلالات مثانه و توصیه‌هایی درباره همه جوانب بیماری‌های مثانه و کلیه آمده است.

در مدتی که شما نمی‌دانید عادت ماهیانه‌تان به طور کامل قطع شده است یا خیر، هنوز باید از روش‌های کنترل بارداری استفاده کنید. در صورتی که از دیافراگم استفاده می‌کنید، ممکن است این وسیله علت مشکل باشد و نیز منجر به عفونتهای مثانه شود.

در صورتی که اختلالات مثانه مانند تکرر ادرار، سوزش و احساس فشار شروع شوند، انجام آزمایش ادرار جهت بررسی رشد باکتری‌ها ضروری است. تا زمان دریافت نتیجه آزمایش، می‌توان از درمان‌های طبیعی زیر استفاده کرد:

- نصف تا یک چهارم قاشق چایخوری جوش شیرین در یک لیوان آب هر ۳۰ دقیقه. این روش موجب کاهش اسید، ادرار و در نتیجه سوزش کمتر می‌شود.
- Crantabs شش تا هشت عدد در روز.
- پرهیز از مصرف چای و قهوه
- نوشیدن **چای جعفری** یا **بابونه** به مقادیر زیاد باعث بهبود وضعیت می‌شود.
- کپسول‌های **گیاه انگورخرس**[1]، دو تا سه بار در روز.
- نوشیدن آب به مقدار زیاد برای دفع بیشتر باکتری‌ها.

---

1. *Uva Ursi*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

● مصرف داروهای هامیوپاتی مانند **کانتاریس** یا **کاستی کام** در دوزهای ۶C تا ۳۰C هر یک ساعت.

● در صورتی که بعد از نزدیکی دچار احساس ناراحتی و درد می‌شوید، از استافاساگریا ۶C یا ۳۰C هر یک ساعت استفاده کنید.

اگر از درمان‌های هامیوپاتی استفاده می‌کنید، چای بابونه ننوشید، چون می‌تواند اثر داروها را خنثی کند.

توصیه‌های ساده و معمول در پیشگیری از عفونتهای مثانه شامل اجتناب از پوشیدن لباس‌های زیر یا شلوارهای جنس پلاستیکی و تنگ، پوشیدن لباس زیر نخی و گشاد، عدم استفاده از تامپون، نوار بهداشتی معطر و یا حتی دستمال توالت رنگی است. بعد از اجابت مزاج باید به منظور اجتناب از ورود باکتری به ناحیه واژن و پیشابراه، این منطقه از جلو به عقب تمیز شود.

مطالعات نشان می‌دهند که عصاره توت سیاه یا قرص‌های آن در درمان مثانه مؤثرند. در صورتی که باید از آنتی بیوتیک استفاده کنید، از پزشک خود بخواهید که داروی ضد عفونی کننده ادراری مانند نیتروفورانتوئین یا نالیدیکسیک اسید که بر باکتری‌های طبیعی تاثیری ندارند و بیماری قارچی ایجاد نمی‌کنند، تجویز کند. اگر مجبور به استفاده از آنتی بیوتیک هستید، باید قرص‌های جاذب اسید هم مصرف کنید.

افسردگی

ممکن است افسردگی علل متعدد و بنابراین نیاز به درمان‌های متعدد داشته باشد. مانند دیگر موارد، تغذیه مناسب، مصرف ویتامین به میزان کافی، ورزش و خواب اساس روش درمان طبیعی را تشکیل می‌دهند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

اغلب، افرادی که دچار فشار روحی یا اندوه شدید هستند دچار بی‌خوابی می‌شوند و ورزش و تغذیه مناسب را ترک می‌کنند. این حالت باعث ادامه سیکل معیوبی برای بدن می‌شود که می‌تواند اختلال را طولانی‌تر و یا تشدید کند. سعی کنید که از داشتن احساس کمبود خیلی ناامید نشوید، چون باعث بدتر شدن شما می‌شود. سعی کنید ورزش کنید یا بیرون بروید و تفریح کنید، به‌خصوص به صورت جمعی. با در میان گذاشتن افکار و خیالات خود با یک دوست یا مشاور می‌توانید دلیل افسردگی خود را پیدا کنید. معمولا صحبت کردن در مورد آن مفید واقع می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که اغلب افسردگیها در سنین یائسگی بوجود نمی‌آیند. به‌هرحال در صورتی که خانمی در دهه ۵۰ از زندگی خود افسرده شود، آنرا به یائسگی نسبت می‌دهند. افسردگی در نتیجه قند خون پائین یاهایپوگلیسمی بوجود می‌آید. به صفحه ۵۳ مراجعه کنید.

خشکی پوست

خشکی پوست الزاما در اثر یائسگی بوجود نمی‌آید و نیز توسط درمان جایگزینی استروژن با استفاده از کرم‌های موضعی درمان نمی‌شود. رژیم غذایی و آنچه بطور خوراکی مصرف می‌شود مهمترین روش درمان است.

برخی موارد برای درمان پوست خشک به صورت زیر هستند:

- **روغن پامچال** یا **روغن ماهی** به میزان سه تا چهار کپسول در روز گهگاه یک قاشق غذاخوری در روز روغن بزرگ استفاده کنید.
- **روغن جگر ماهی** که به شکل مایع مصرف می‌شود، یک قاشق چایخوری در روز.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

- روی به میزان ۲۵ میلی گرم در روز، برای پوست، مو و ناخن‌ها.
- ویتامین‌ها و املاح معدنی.

در زمینه مراقبت از پوست، بعضی از مردم فکر می‌کنند که دوش گرفتن و حمام کردن زیاد باعث از بین رفتن پوشش اسیدی پوست می‌شود و از دست رفتن آب و خشکی پوست را تسریع می‌کند. این مسئله توسط افزودن چند قاشق غذاخوری سرکه سیب به آب موجود در وان و استفاده از کرم‌های پوست با PH خنثی رفع می‌شود.

نوشیدن آب به مقدار کافی نیز از شش تا هشت لیوان در روز ـ بسیار مهم است. این میزان پوست را مجددا آب رسانی می‌کند. یکی از ساده‌ترین کارهایی که فرد می‌تواند برای سلامتی کلی خود و سلامت پوست انجام دهد، نوشیدن آب به میزان زیاد است.

خستگی

یکی از شایع‌ترین شکایات بیماران در مراجعه به پزشکان، خستگی است. خستگی به علل متعدد از جمله عفونت خفیف درمان نشده، کم خونی، فشار روحی یا ضعف سیستم ایمنی ایجاد می‌شود. در زمان یائسگی، ممکن است خستگی به علت بیخوابی در اثر گرگرفتگی باشد.

اگر اختلالات یائسگی باعث ناراحتی شما می‌شوند، آنگاه می‌توان گفت که غدد فوق کلیوی شما پرکار شده‌اند. این حالت می‌تواند به علت رژیم نامناسب، سیگار کشیدن، مصرف بیش از حد الکل، کار زیاد یا عدم استراحت باشد. تغییر در سبک زندگی می‌تواند در کاهش فشار روانی مؤثر باشد. رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و هشت ساعت خواب در شب تاثیر بسیار زیادی در سلامت عمومی شما خواهند داشت.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

درمان پرکاری غدد فوق کلیوی شامل ویتامین C، دو یا ده گرم در روز، اسید پانتوتنیک ۵۰۰ میلی گرم در روز و گیاهانی مانند gota kola و ریشهٔ بابا آدم[1] به صورت کپسول (دو تا سه عدد در روز). به خصوص جنسه[2] قرمز کره‌ای برای زنان مناسب است.

ورزش در کاهش فشار روانی بسیار مؤثر است. به‌هرحال، به دلیل خستگی ناشی از یائسگی بعضی از زنان از ورزش اجتناب می‌کنند، که یک سیکل معیوب ایجاد می‌کند. به خاطر سپردن این مهم است که در واقع ورزش می‌تواند در بعضی از موارد خستگی را رفع کند.

فیبروئیدها

فیبروئید به رشد بیش از حد و خوش خیم عضلات دیواره رحم گفته می‌شود که در اثر عدم تعادل هورمونی بوجود می‌آید. در زمان یائسگی فیبروئیدها کوچک می‌شوند. بنابراین اگر فیبروئید دارید، باید منتظر یائسگی بمانید!

در فاصله زمانی حوالی یائسگی، فیبروئیدها حتی می‌توانند سطح بافت رحم را وسیع کنند که به خونریزی و دردهای متناوب بیشتر در زمان قاعدگی منجر می‌شود. در صورتی که اختلالات خونریزی و درد ناتوان کننده باشند درمان پزشکی برداشتن رحم است. بحث بسیاری در مورد برداشتن فیبروئیدها وجود دارد.

تعیین روش درمان قبل از جراحی مشکل است، زیرا تحقیق کافی در زمینه درمان فیبروئیدها انجام نگرفته است. دکتر جان لی تاکنون، مهمترین کار را انجام داده است. او اظهار می‌دارد که فیبروئیدها محصول غلبه

1. *Ginseng* 2. *Red Korean Ginseng*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

استروژن هستند که زمانی روی می‌دهد که خانم در وسط سیکل قاعدگی تخمک گذاری ندارند. بدون تخمک گذاری، پروژسترون تشکیل نمی‌شود و غلبه استروژن باعث تحریک رشد کیست‌های پستانی و فیبروئیدها می‌شود. دکتر لی بیان می‌کند که هرگاه پروژسترون کافی جایگزین شود، فیبروئیدها دیگر رشد نمی‌کنند؛ اندازه شان کاهش می‌یابد و در نهایت در زمان یائسگی بکلی از بین می‌روند. سطح خونی پروژسترون به شما و پزشک کمک می‌کند تا میزان پروژسترون مورد نظر خود را تعیین کنید.

از آنجایی که به نظر می‌رسد هورمون‌های استروژنی رشد فیبروئیدها را تحریک می‌کنند و چربیها پیش ساز استروژن هستند، رژیم غذایی شامل چربی اشباع شده و ترجیحا گیاهی به میزان کم، مفید خواهد بود. از گوشت، لبنیات، الکل، قهوه، شکلات، شکر و نمک، غذاهای چرب یا سرخ شده و هر نوع ماده غذایی تصفیه شده یا تغییر یافته باید پرهیز کرد.

چربیها و مواد غذایی ضروری برای بدن باید از اسیدهای چرب اشباع نشده زیر بدست آیند:

- **روغن پامچال**، چهار کپسول در روز.
- **کپسول‌های چربی از غذاهای دریایی**، چهار عدد در روز.
- **ویتامین E**، ۴۰۰ واحد در روز.
- **ویتامین A**، ۲۰۰۰۰ واحد در روز.
- **ویتامین‌ها و املاح معدنی**
- **بیو فلاوونوئیدها و ویتامین C**. این مواد در کاهش خونریزی سنگین در اثر فیبروئیدها بسیار مؤثرند. دو تا چهار گرم از هر کدام ممکن است لازم باشد.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

ماساژ رفلکسی reflexology پا در کاهش درد ایجاد شده توسط فیبروئیدها مؤثر بوده است و حتی در بعضی از موارد خود فیبروئیدها را نیز کاهش داده است. بستن با روغن کرچک یا توده‌های خمیر بنتونیت در تخفیف درد و پر خونی ناشی از فیبروئیدها مؤثرند. داروهای گیاهی که به کوچک شدن فیبروئیدها یا کاهش خونریزی شدید کمک می‌کنند شامل ترکیبی از گیاهانی مانند کاکتوس Vitex agnus (درخت ابراهیم یا پنج انگشت)، دونگ کوای[1]، ریشه شیرین بیان، دیوسکوریا[2] و عشبه بیابانی است. بهتر است با یک کارشناس داروهای گیاهی برای بهترین ترکیب مشورت شود.

در صورتی که فیبروئیدها مشکلات عمده‌ای ایجاد کنند، پزشکی را پیدا کنید که مایل به برداشتن فیبوئیدها به تنهایی و بدون برداشتن رحم باشد. اگر فیبروئیدها بسیار بزرگ و در مکان مناسبی باشند، این نوع جراحی مقدور است. کتاب بسیار مفید در این زمینه «برداشتن رحم - دیگر خیر» نوشته دکتر ویکی هوفناگل است.

سردرد

شایع‌ترین انواع سردرد، انواع تنشی[3]، میگرن، سردرد در اثر کاهش قند خون، حساسیت، خستگی مزمن و به دنبال ضربه و آسیب هستند. در یائسگی، ممکن است دردها تشدید شوند. از طرف دیگر ممکن است سردردهایی که در اثر هورمون‌ها ایجاد می‌شوند، قطع شوند - مگر این‌که سطوح کاهش یافته هورمون‌ها توسط HRT جایگزین شود.

---

1. *Dong Quai*
2. *Dioscoria*

۳. سردردی که در اثر فشار روحی به وجود می‌آید.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

یکی از بهترین درمانهای سردرد، ماساژ عمیق عضلانی جهت رفع رسوب کلسیم، افزایش گردش خون به سر و بازگشت عملکرد طبیعی است. درمان با روش کایروتراپی[1] (رفع مشکلات ستون فقرات) اغلب برای مهره‌های گردنی لازم است، اما باید به عضلات توجه کافی معطوف داشت. در بیشتر موارد گرفتگی عضلانی باعث خارج شدن مهره از خط طبیعی می‌شود و درمانهای رایج در صورتی که گرفتگی عضلانی باقی بماند، مؤثر نخواهند بود.

در سردردهای میگرنی حساسیت به نور، تهوع و گاهی استفراغ وجود دارد. کم کردن مصرف سیگار، گوشت خوک، پرتقال، گندم، تخم مرغ، شکلات، لبنیات، قند، گوشت گاو، چای و قهوه می‌توانند ۸۵٪ علائم را تخفیف دهد. باید یک رژیم غذایی را حفظ کرد چون ممکن است هرنوع غذایی عامل ایجاد سردرد باشد.

گیاهی به نام بابونه زرد[2] گاهی اوقات در بهبود سردرد مؤثر است و می‌توان از آن به عنوان پیشگیری به میزان دو تا شش کپسول در روز قبل از وقوع درد استفاده کرد. از کلسیم و منیزیم می‌توان برای آرامش عضلات و کاهش درد استفاده کرد.

خونریزی شدی دوران عادت ماهیانه

این مساله در دوران حوالی یائسگی بسیار شایع است. موارد زیر می‌توانند مفید واقع شوند:

- **بایوفلاوونوئید** (به ویژه rutin) برای تقویت وریدها و مویرگ‌ها و

1. *Cairotherapy* 2. *Feverfew*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

کم کردن جریان خون، یک تا سه گرم در روز، با کاهش خونریزی میزان مصرف کم می‌شود.

ویتامین A، ۲۵۰۰۰ واحد در روز.

- **آهن ترکیبی**، ۲۵ تا ۵۰ میلی گرم در روز.
- **روغن پامچال** یا **روغن گاو زبان** دو کپسول سه بار در روز.
- **ویتامین K**، ۱۰ میلی گرم در روز.

توجه داشته باشید که کم کاری تیروئید می‌تواند علت زمینه‌ای خونریزی شدید باشد. در این صورت ممکن است، جلبک، قطره ید و یا حتی تیروئید خشک شده لازم باشند، اما فقط با توصیه پزشک holistic (کلی نگر) ترکیبات گیاهی شامل ریشه شیرین بیان، آلفا آلفا، ویتاگنوس، دونگ کوای، سیب زمینی وحشی و عشبه بیابانی نیز ممکن است مفید باشند. بهتر است با یک پزشک گیاه درمان مشورت شود.

اگر هیچیک از این موارد مؤثر نباشد، یک پزشک ممکن است پروژسترون طبیعی و استروژن را با تطبیق دوره عادت ماهیانه تجویز کند.

کاهش قند خون

تشخیص و درمان کاهش قند خون برای درمان مناسب بسیاری از اختلالات قاعدگی بسیار مهم است، در حوالی دوران یائسگی، کاهش ترشح پروژسترون در نیمه دوم دوره قاعدگی بر سوخت و ساز کربوهیدرات تاثیر می‌گذارد. این مساله منجر به تغییر در تحمل قند می‌شود و بنابراین لزومی ندارد تا قند خون به شدت کاهش یابد تا احساس گرسنگی ایجاد شود. در اینحالت، خانم‌ها میل بیشتری به خوردن و ولع شدیدی به قند و کربوهیدرات دارند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

فشار روانی، قند و کافئین، بر غدد فوق کلیوی فشار می‌آورند و باعث پرکاری آن‌ها می‌شوند. قطع تخم گذاری نیز بر سیستم اندوکرین اثر می‌گذارد و در نتیجه کاهش قند خون ایجاد می‌شود.

بعضی از علائم افت قند خون شامل سردرد، سرگیجه، مشکلات چشمی، نوسان خلقی ـ بخصوص افسردگی ـ تحریک پذیری، ولع غذا و بیخوابی می‌شود.

غدد فوق کلیوی به این صورت تحت تاثیر افت قند خون قرار می‌گیرند: با مصرف قند یا کافئین، قند خون به سرعت افزایش می‌یابد و باعث فعالیت شدید لوزالمعده و تولید انسولین بیشتر برای ورود قند اضافی به داخل سلولها می‌شود. تاثیر الاکلنگی در زمانی که افت قند خون بسیار شدید است روی می‌دهد. در این زمان غدد فوق کلیوی برای بازگرداندن قند خون به شدت فعال می‌شوند. این شدت فعالیت به شکل حمله اضطرابی و یا احساس وحشت مرضی بروز می‌کند.

حفظ غدد فوق کلیوی به ویژه در زمان یائسگی بسیار مهم است، چون در این زمان غدد وظیفه تولید هورمون‌های زنانه را به جای تخمدان برعهده می‌گیرند. اگر غدد فوق کلیوی از متعادل ساختن قند خون خسته شوند، تولید هورمون‌های زنانه مشکل‌تر خواهد بود. شرایط فشار زای دیگر مانند حساسیت‌ها، آستم، اضطراب و مصرف کورتیزون‌ها نیز می‌توانند غدد فوق کلیوی را دچار ضعف کند. زمانی که علائم افت خون و یائسگی را مقایسه می‌کنیم، از نوسانات خلقی گرفته تا ولع به خوردن قند و خستگی، متوجه شباهت‌های بسیاری می‌شویم. مطمئناً همه این علائم در تمام خانم‌ها ظاهر نمی‌شوند، هر بیماری علائم خاص خود را دارد.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

درمان افت خون، تعداد وعده‌های غذایی زیاد با میزان غذای کم از ترکیب کربوهیدرات‌ها، سبزیجات، دانه‌های سبوس دار، حبوبات و پروتئین است. پزشکانی وجود دارند که روی بعضی از مواد غذایی تاکید بیشتری دارند، اما من فکر می‌کنم تعادل میان مواد غذایی ضروری است. از غذاها و قندهای تصفیه شده اجتناب کنید و مصرف میوه را محدود کنید.

مشورت با یک متخصص تغذیه برای سطح رژیم درمانی مناسب جهت این مساله مفید خواهد بود.

مواد غذایی مفید در درمان افت قند خون

- **ویتامین‌ها و املاح مناسب**
- **ویتامین‌های گروه B**، ۵۰ میلی گرم، یک تا دوبار در روز بدون مخمر برای تقویت سیستم اعصاب.
- **پانتوتکنیک اسید**، این ویتامین B در حفظ غدد فوق کلیوی مؤثر است، ۵۰۰ میلی گرم یک تا سه بار در روز برای افرادی که غدد فوق کلیوی آن‌ها دچار کم کاری می‌شوند.
- **ادرنال خشک شده** را می‌توان مدت کوتاهی استفاده کرد، یک تا دو قرص صبح و عصر.
- **کروم** ماده معدنی که ثابت شده در تحمل گلوکز و تعادل آن مفید است، ۲۰۰ میلی گرم در روز.

کم کاری تیروئید

غده تیروئید در دو طرف تراشه روی گردن قرار دارد. از آنجایی که این

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

غده سوخت و ساز تمام سلول‌های بدن را کنترل می‌کند، بر تولید پروژسترون از کلسترول نیز تاثیر می‌گذارد. اگر تیروئید کم کار باشد، میزان سوخت و ساز و تولید پروژسترون کاهش می‌یابد. همچنین کم کاری تیروئید نشان می‌دهد که غدد فوق کلیوی نیز ضعیف شده‌اند.

ممکن است علایمی مانند کندی، خستگی، مشکل در برخاستن از خواب در صبح، اضافه وزن، زبر شدن پوست و مو، یبوست و ابتلای مکرر به عفونت‌ها، نامنظمی عادت ماهیانه و بهبود دیر هنگام زخم در فردی وجود داشته باشد. از آنجایی که این علائم با بسیاری دیگر از مسائل مشابهت دارند، تشخیص دقیق بسیار مهم است. متاسفانه، آزمایش‌های خون برای تیروئید معمولاً دقیق نیستند و نیز می‌توانند باعث عدم تشخیص کم کاری تیروئید در مراحل ابتدایی شوند.

در زمان یائسگی غده تیروئید تحت فشار غیرعادی قرار می‌گیرد. غدد درون ریز به صورت هماهنگ کار می‌کنند و زمانی که تحلیل تخمدان‌ها آغاز می‌شود، فشار زیادی بر غدد فوق کلیوی و تیروئید وارد می‌آید.

دکتر برودا بارنس کتاب جالبی به نام «کم کاری تیروئید، بیماری ناشناخته» به رشته تحریر درآورده است. دکتر بارنس اظهار می‌دارد که درجه حرارت پایه بدن را می‌توان به عنوان روشی برای ارزیابی میزان سوخت و سوز و تشخیص به‌کار برد. وی مصرف تیروئید خشک شده را در زمانی که درجه حرارت بدن در هنگام استراحت پایین‌تر از حد طبیعی است برای تامین مواد تشکیل دهنده ساختمان غده و حفظ عملکرد آن توصیه می‌کند. بسیاری از پزشکان، اغلب تا زمانی که غده بسیار ضعیف می‌شود و بدون استفاده از درمان جایگزینی تیروئید آسیب می‌بیند، صبر می‌کنند. آنگاه، آن‌ها احتمالاً تجویز هورمون صناعی تیروئید را آغاز

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

می‌کنند.

به عقیده من، تیروئید خشک شده، که شامل تیروکسین و نیز ید، تیروزین و دیگر مواد ساختمانی تیروئید است، حداکثر تاثیر را در بازسازی تیروئید و بهبود عملکرد آن دارد.

به هرحال، استفاده از مواد غذایی اولین راه مبارزه با کم کاری تیروئید است. در صورت بی اثر بودن این روش باید از تیروئید خشک شده و به عنوان آخرین اقدام از هورمون تیروئید استفاده شود.

مواد تغذیه‌ای زیر برای درمان مفید هستند:

- **تیروزین**، B_6 و **جلبک** برای درمان کم کاری تیروئید.
- **ویتامین A** برای عملکرد مناسب غده هیپوفیز، تا موجب تحریک تیروئید و تولید تیروکسین شود. ۱۰۰۰۰ واحد در روز کافی است، اما در نظر داشته باشید که مصرف هر ماده‌ای برای مشکلات تیروئیدی باید تحت نظر پزشک باشد.

بی‌اختیاری

بی‌اختیاری ادرار، از دست دادن غیر ارادی کنترل ادرار است. این حالت را اغلب عارضه افزایش سن می‌دانند، اما علت اصلی سن نیست. به نظر می‌رسد زنان در این مورد مستعدترند، که احتمالاً به این دلیل است که در زمان زایمان، عضلات حلقوی مثانه در آن‌ها شل می‌شود یا در اثر افتادگی رحم به مثانه فشار می‌آید. با افزایش سن، مردان نیز مستعد این اختلال می‌شوند، زیر پروستات در قاعده آلت تناسلی بزرگ می‌شود و بر پیشابراه فشار می‌آورد که باعث تکرر ادرار می‌شود. پیشنهادات بسیاری برای رفع این مساله وجود دارند:

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

● قبل از همه چیز، از الکل پرهیز کنید، که محرک قوی برای مثانه است.
● از کافئین بپرهیزید، که باعث افزایش ادرار می‌شود. کافئین فقط در قهوه وجود ندارد - بلکه در مشروبات الکلی کولادار، شکلات و بسیاری از داروهایی که بدون نسخه به فروش می‌رسند، وجود دارد.
● سیگار را ترک کنید، که باعث تحریک مثانه می‌شود. بدانید که «سرفهٔ سیگاری‌ها» باعث نشت ادرار از مثانه می‌شود، چون بدن در اثر سرفه به حالت گرفتگی واکنشی در می‌آید.
● رژیم غذایی مناسبی را رعایت کنید، که در کاهش وزن شما مؤثر باشد، این حالت به برداشته شدن فشار از روی شکم و مثانه و کاهش بی‌اختیاری کمک می‌کند. رژیم غذایی با الیاف گیاهی فراوان باعث حرکات طبیعی روده‌ها و کاهش فشارِ ناشی از یبوست و کاهش تحریک مثانه می‌شود. رژیم غذایی مناسب باید الیاف گیاهی زیاد و به میزان کافی مایعات داشته باشد تا الیاف باعث یبوست بیشتر نشوند. این رژیم شامل سبزیجات فراوان، میوه به میزان متوسط، دانه‌های سبوس دار، خشکبار، تخمه‌ها، حبوبات، ماهی و مرغ است.

باید هرچه را که می‌خورید یا می‌نوشید و دفعاتی را که ادرار می‌کنید و بی اختیاری ادرار دارید، یادداشت کنید. بعد از یکی دو هفته، الگوی خاصی را مشاهده خواهید کرد - ارتباط بین آن‌چه می‌خورید و دفعات بی‌اختیاری و نشت ادرار از مثانه - ممکن است این مساله به سادگی در اثر نوشیدن بیش از حد مایعات ایجاد شده باشد. به هرحال مصرف مایعات راه حلی برای این مشکل نیست.

توصیه متخصصین مجاری ادراری برای این مساله «دو بار ادرار کردن» است. بعد از ادرار کردن، باید در دستشویی بمانید و بگذارید تا باقی

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

مانده ادرار از مثانه بیرون بیاید. می‌توانید فشار مختصری به بالای استخوان عانه وارد کنید یا کمی به جلو خم شوید تا تمام ادرار بیرون بریزد.

ورزش هایی که به ویژه برای مثانه مهم هستند به نام ورزش‌های کگل[1] معروفند. دکتر کگل دریافت که عضلات حلقوی مثانه مانند هر عضله دیگری به ورزش نیاز دارند. آموزش‌های او به این صورت هستند که شما باید عضلات اطراف مقعد را سفت کنید و ادرار خود را نگه دارید. این ورزش دو گروه عضلاتی را که باید روی آن‌ها کار کنید مشخص می‌کند. سپس از عضلات خود مقعد شروع کرده و بعد به سمت جلو، عضلات پیشابراه را سفت کنید، تا شماره‌ی چهار شمرده و سپس خود را شل کنید. دکتر کگل توصیه می‌کند که این ورزش را باید دو دقیقه، سه بار در روز انجام داد یا حداقل صدبار در روز. شما می‌توانید این ورزش‌ها را در هنگام رانندگی پشت چراغ قرمز، هنگام مطاله کتاب یا انتظار برای اتوبوس انجام دهید.

این ورزش‌ها ساده و بسیار مفید هستند و در هر جایی می‌توان آن‌ها را انجام داد.

بی‌خوابی

شکایات دوران یائسگی شامل انواع اختلالات خواب مانند بی‌خوابی، زود بیدار شدن از خواب و پُر خوابی می‌شود. بسیاری از زنانی که دچار گرگرفتگی شبانه می‌شوند، از ناتوانی در به خواب رفتن مجدد شکایت دارند. بعضی از زنان مجبورند لباس خواب یا ملحفه‌های خیس

---

1. Kegel Exercises

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

شده خود را قبل از خوابیدن دوباره عوض کنند. در اینجا علت اصلی بی‌خوابی، گرگرفتگی است. زمانی که گرگرفتگی درمان شود (صفحه ۱۷ را ببینید)، اغلب مشکلات خواب رفع می‌شوند. به هرحال روش‌هایی برای پیشگیری از بی‌خوابی وجود دارد:

- از مصرف قهوه یا الکل و یا صرف شام در دیر هنگام خودداری کنید.
- قبل از خواب ورزش‌های سنگین انجام ندهید. (اگر چه نزدیکی اغلب به خوابیدن کمک می‌کند.)
- با نمک‌های اپسوم[1]، جوش شیرین یا سرکه استحمام کنید و به موسیقی آرام گوش دهید.
- زمانی که در رختخواب دراز کشیده‌اید به موسیقی آرام بخش گوش کنید.
- هر روز ورزش کنید.
- یک تا سه عدد قرص ویتامین E ۴۰۰ واحد در زمان خواب میل کنید.
- یکی از داروهای گیاهی زیر را امتحان کنید:
- **نعنای کلاهی**[2]، ۱۰ تا ۱۵ قطره در مقداری آب.
- **مخلوط رازک**[3]، **سنبل الطیب**[4]، **نعنای کوهی**، یک تا دو کپسول در زمان خواب.
- **قرص گران بهای زنان** (گیاهان چینی) ۱۰ تا ۲۰ قرص قبل از خواب.
- درمان هامیوپاتی **کوفئا** 6C، ۴ قطره، یک تا دو بار در زمان خواب برای رفع آشفتگی ذهن.

---

۱. سولفات منیزیم

2. *Skullcap*
3. *Hop*
4. *Valerian*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

بیش وزنی

اخبار جدید و خوبی راجع به زنان در زمان یائسگی و افزایش وزن وجود دارد. در دوره قبل از یائسگی زنان در حدود ۷ تا ۱۰ پوند (در حدود ۳ تا ۴/۵ کیلوگرم) افزایش وزن دارند که به نظر می‌رسد مکانیسم سازش جهت بالا نگه داشتن سطوح استروژن در زمانی باشد که ترشح استروژن در تخمدان‌ها کاهش می‌یابد. در واقع، بعد از این که دوره یائسگی آغاز می‌شود، این اضافه وزن را می‌توان به سادگی جبران نمود.

بدون دانستن این موضوع، بعضی از خانم‌ها به علت بی‌اطلاعی از این مطلب ناامید شده و دست از تلاش بر می‌دارند و اجازه می‌دهند تا وزنشان افزایش یابد. ادامه ورزش روزانه در صورت تمایل به داشتن وزن مطلوب ضروری است.

رژیم غذایی با دانه‌های کامل سبوس دار، سبزیجات، حبوبات به میزان زیاد و چربی و شکر کم به شما کمک می‌کند تا وزن اضافی را به آرامی و به درستی کم کنید.

در جامعه ما[1] چاقی مرضی شایع است و به نظر می‌رسد هیچ راه ساده‌ای برای حل سریع این مشکل وجود نداشته باشد.

لازم است خانم‌ها دلایل جسمانی و روانی چاقی خود را دریابند. درست است که زنان به علت تغییرات هورمونی در دوران بلوغ، حاملگی و یائسگی مستعد چاقی می‌شوند، اما دلایل بسیار دیگری برای چاقی وجود دارند که معمولاً مدت‌ها قبل از یائسگی شروع می‌شوند.

قرص‌های ضدبارداری، استروژن و پروژسترون همگی از طریق تجمع مایعات و افزایش ذخیره چربی در افزایش وزن نقش دارند و مساله

---

۱. منظور کشور آمریکا است.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

را حادتر می‌کنند.

به خصوص استروژن، باعث ذخیره چربی به طور موضعی در ران‌ها، باسن و پستان‌ها می‌شود.

از جنبه‌های جسمانی و تغذیه‌ای، حساسیت‌های غذایی اغلب در بیماری چاقی نقش دارند. شما ممکن است غذاهایی مصرف کنید که بدنتان نسبت به آن‌ها حساس است و این مساله به احتباس شدید مایعات منجر شود. بنابراین، در صورتی که شما هر نوع رژیمی را امتحان کرده باشید، آزمایش حساسیت غذایی می‌تواند مفید واقع شود. غذا خوردن با وعده‌های زیاد و کم حجم برای کاهش وزن مفیدتر از گرسنگی تمام روز و جبران آن با مقدار زیاد غذا در شب است. تنها قسمتی از این غذای زیاد دربدن می‌سوزد و به مصرف می‌رسد. مقدار اضافی آن به صورت چربی ذخیره می‌شود.

هر نوع رژیمی را باید به طور تدریجی شروع کرد. باید مقادیر زیاد آب نوشید تا سموم بدن دفع شوند و مهم‌تر از همه از بروز یبوست جلوگیری کرد. رژیم مناسب غذایی شکلی از دفع سموم است.

خشکی و التهاب واژن

غشای مخاطی واژن سه لایه دارد. سطحی‌ترین لایه از سلول‌های ظریفی تشکیل شده است که موکوس ترشح می‌کنند. این سلول‌ها در حضور استروژن بالغ می‌شوند و توانایی خود را در تولید موکوس نرم کننده از دست می‌دهند. خشکی ایجاد شده می‌تواند به ساییدگی‌های کوچک به دلیل نزدیکی و یا حتی در اثر شستشو و پاک کردن آلت تناسلی

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

با دستمال منجر شود. این پارگی‌های کوچک آنگاه مستعد ورود ارگانیسم‌های مهاجم، باکتری یا قارچ می‌شوند که به نوع خود عفونت‌های ناراحت کننده‌ای ایجاد می‌کنند.

مصرف **کوهاش**[1] به صورت خوراکی می‌تواند به عنوان ماده مورد نیاز در برنامه یائسگی، در رفع خشکی واژن مؤثر باشد. می‌توان از ویتامین E به صورت خوراکی به میزان ۴۰۰ واحد یک یا دو بار در روز استفاده کرد. می‌توان یک کپسول را جهت رفع خشکی در واژن قرار داد یا از شیاف‌های ویتامین E موجود در فروشگاه‌های دارویی استفاده نمود.

کرم استروژن درمان بسیار خوبی برای خشکی بافت واژن که در واقع نتیجه کمبود استروژن است، محسوب می‌شود. اکنون زنان می‌توانند کرم استریول بی خطر را از میان داروهای مختلف موجود در نسخه‌ها تهیه کنند. استرول mg/g ۰/۵ غلظت استاندارد است و یک چهارم قاشق چایخوری دو یا سه بار در هفته معمولاً برای حفظ بافت واژن کفایت می‌کند. بسته به شدت مساله ممکن است به بعضی خانم‌ها توصیه شود که یکی دو هفته اول شروع درمان، استریول را روزانه مصرف کنند.

برای پیشگیری از عفونت قارچی واژن:

- از پوشیدن لباس زیر و شلوارهای تنگ خودداری کنید.
- لباس نخی گشاد بپوشید و آن را به منظور کشتن تمام هاگ‌های قارچ بجوشانید و یا اتو کنید.
- از مصرف اسپرم کش‌های اسیدی که ممکن است واژن را تحریک و رشد قارچ را تسریع کنند خودداری کنید.
- از دستمال توالت، نوار بهداشتی و تامپون رنگ شده یا معطر استفاده

---

1. *Black Cohosh*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

نکنید.

● اگر هنوز دارای عادت ماهیانه هستید، اطمینان حاصل کنید که تامپون‌ها عامل ایجاد مساله نیستند. تامپون و نوار بهداشتی را به صورت متناوب استفاده کنید. امروزه، نوعی نوار بهداشتی در بازار موجود است که داری خزه مردابی[1] جاذب است. این نوارها نازک و راحت هستند و جلبک آن‌ها از ایجاد بوی بد جلوگیری می‌کند.

● برای جلوگیری از انتقال قارچ، شریک جنسی خود را مجبور کنید تا در هنگام تماس جنسی از کاندوم استفاده کند.

● واژن را با موادی طبیعی مانند **جوش شیرین** یا **سرکه** (یک قاشق غذاخوری در نیم لیتر آب)؛ **شیر آسان گوار**[2] یا **ماست**؛ **اسید بوریک** (یک قاشق چایخوری در نیم لیتر آب) شستشو دهید.

درمان عفونت قارچی اغلب توسط شستشو انجام می‌شود. در بعضی از موارد ممکن است این روش برای تسکین ناراحتی کافی باشد. به‌هرحال، اگر مساله بر جای خود باقی بماند، باید به صورت جدی‌تر با رژیم غذایی شامل شیر آسان گوار خوراکی، یا استفاده از آن مخلوط با ماست در واژن و گاهی داروهای ضد قارچ خوراکی درمان شود. برای اطلاعات بیشتر لطفا به مبحث کاندیدیازیس مراجعه کنید.

متخصصین طب سوزنی موفقیت قابل ملاحظه‌ای را در زمینه درمان گر گرفتگی و التهاب واژن دچار خشکی[3] گزارش می‌دهند. درمان‌های گیاهی و هامیوپاتی برای یائسگی نیز برای سلامت واژن اهمیت زیاد دارند.

1. *Sphagnum Moss* 2. *Acidophilus*
3. *Atrophic*

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

Telegram.me/tanagahi

درمان طبیعی یائسگی
دکتر کارولین دین

نخستین گام‌ها در روش دکتر کارولین دین برای داشتن یائسگی بدون ناراحتی، دفع سموم و ایجاد تعادل مجدد هستند که توسط روش‌های طبیعی برای درمان علائم و ناراحتی‌ها، از اضطراب تا گر گرفتگی و خشکی واژن انجام می‌شوند. او همچنین برنامه جامعه برای سبک زندگی ارایه می‌دهد که نه تنها از پوکی استخوان و بیماری قلبی پیشگیری می‌کند، بلکه باعث بهبود و سلامت همه جانبه نیز می‌شود.

کارولین دین دکترای خود را از دانشگاه دالهوزی در هالیفاکس، نوا اسکاشیای کانادا دریافت کرد. او به مدت ۱۲ سال در تورنتو به صورت خصوصی در زمینه طب تغیه، گیاهان دارویی، هامیوپاتی و طب سوزنی مشغول به کار بود. دکتر دین اکنون در نیویورک مشغول به انجام تحقیقات بالینی در زمینه طب سوزنی و هامیوپاتی است. از دیگر کتاب‌های او می توان به نسخه‌های طبیعی برای ناخوشی‌های شایع و درمان‌های هامیوپاتی برای بیماری‌های کودکان اشاره کرد.